EVIDENCIAS INFORME 11 MES DE DICIEMBRE- CTO 068 -2022			
Nombre del contratista	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS		
Número de identificación	1.074.134.333	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadania
Período informado	01-12-2022 AL 21-12-2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000078 2022003132
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.			

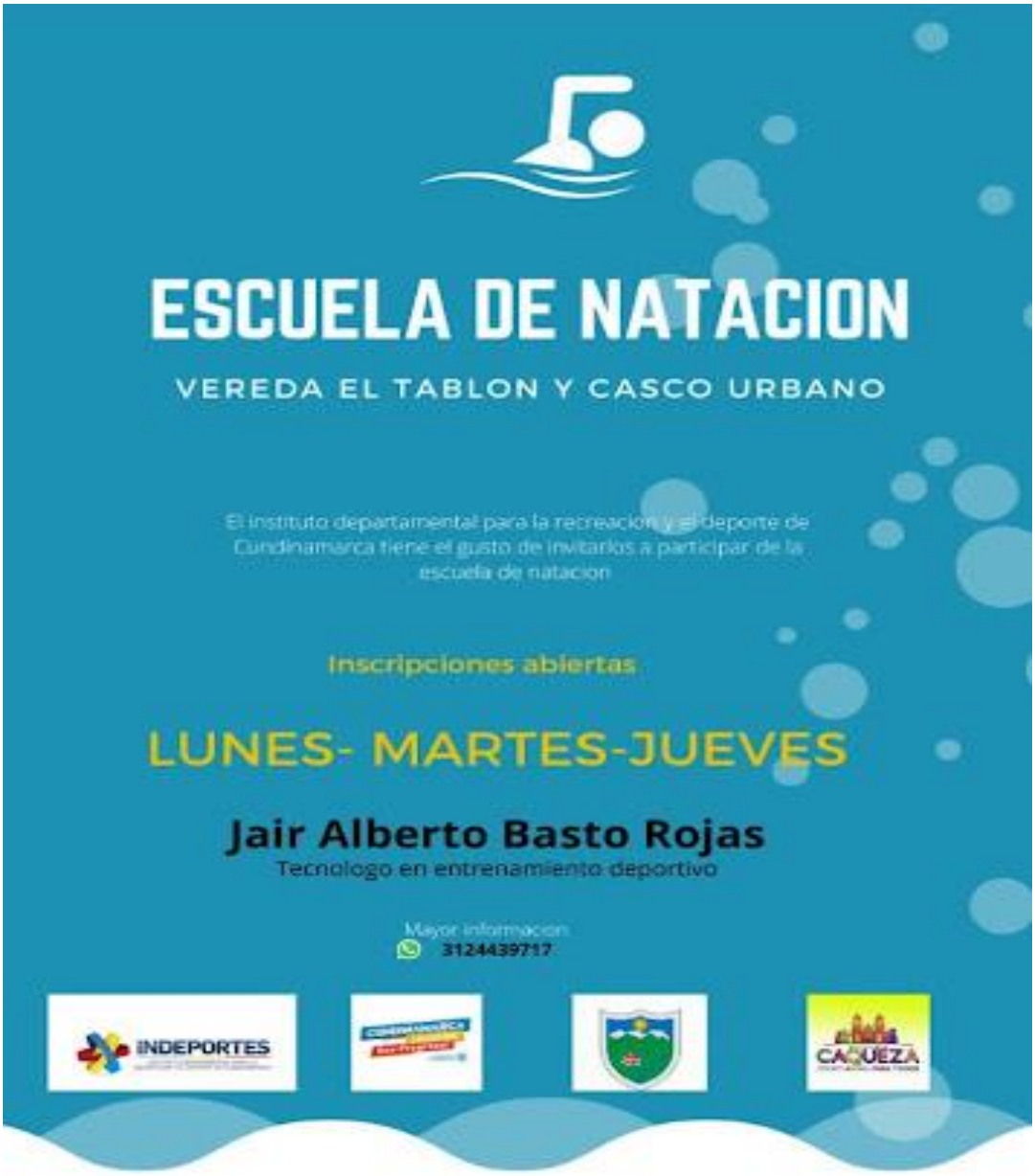
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
Obligación 1: Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el 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	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
Obligación 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	Se deja como evidencia las fotografías y la carta de presentación
Obligación 3: 1. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que	Se desarrolló con los demás compañeros el trabajo y se deja como evidencia el producto final

den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	
Obligación 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.	Realizamos las sesiones de entrenamiento buscando nuestra población para llegar a dar cumplimiento con la cobertura y se deja evidencia en el formato
Obligación 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.	Se deja como evidencias cada una de las fotografías
Obligación 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.	Desarrollé cada una de las sesiones planificadas y se deja evidencia fotográfica
Obligación 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.	Se deja al día la plataforma drive:
Obligación 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	Se deja como evidencia en el drive :

evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
Obligación 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.	Este mes no se realizaron las evaluaciones
Obligación 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	Se gestionó el certificado ante la oficina de deportes del municipio.
Obligación 11: Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Se realizó apoyo en la carrera de la mujer
Obligación 12: Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Participe de las capacitaciones programadas
Obligación 13: Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto	Este mes no se solicitó ese formato
Obligación 14: Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Se realizó la actualización correspondiente
Obligación 15: Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y	Entregue los documentos requeridos y se deja evidencia fotográfica

demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

Obligación 1



Obligación 2

PLAN PEDAGÓGICO PARA LA ESCUELA FORMACION DE NATACION EN EL MUNICIPIO DE CAQUEZA

PRESENTADO A:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

MUNICIPIO DE CAQUEZA

PRESENTADO POR:

JAIR ALBERTO BASTO ROJAS

TECNOLOGO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Contenido

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE- INDEPORTES 20213

PLAN PEDAGÓGICO SOBRE EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LA ESCUELA DE FUTBOL DE SALA EN EL MUNICIPIO DE QUETAME CUNDINAMARCA 3

NTRODUCCION 3

JUSTIFICACIÓN 3

MARCO LEGAL 4

1. ASPECTOS NORMATIVOS 4

OBJETIVOS 8

OBJETIVO GENERAL 8

OBJETIVO ESPECIFICO 8

POBLACION OBJETO Y COBERTURA 8

POBLACION 8

Fuente Departamento Nacional de Estadística DANE (2018) 9

Fuente Departamento Nacional de Estadística DANE (2018) 9

COBERTURA 9

CARACTERIZACION DEL DEPORTE 9

METODOLOGIA 16

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN 17

CRONOGROMA DE ACTIVIDADES 17

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE- INDEPORTES 2021

PLAN PEDAGÓGICO SOBRE EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LA ESCUELA DE FUTBOL DE SALA EN EL MUNICIPIO DE QUETAME CUNDINAMARCA

INTRODUCCION

Este plan pedagógico tiene como finalidad realizar y ejecutar actividades lúdico-deportivas que sean implementadas como herramientas para el desarrollo motriz de los niños, niñas y jóvenes del municipio, donde el formador debe enseñar un documento especifico a trabajar con los niños y niñas entre las edades de 6 a los 17 años donde se asignaron tres categorias que son. Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, buscando de esta forma fortalecer las habilidades y las destrezas básicas de locomoción tales como (Trotar, Reptar, Trepar, Lanzar, Caminar, Correr, Saltar, entre otras), además de trabajar los valores y actitudes de dicha población para formar así un ser integral en todas sus dimensiones; mediante el gusto por el juego y el deporte el cual nos permita alcanzar óptimos niveles de competencias y mejora de la calidad de vida.

Esto se puede llevar a cabo mediante la planificación de las sesiones de entrenamiento la constancia y disciplina de nuestros deportistas involucrando un compromiso con los padres de familia.

Como formador tengo prioridad en orientar el desarrollo del sector de la recreación, el deporte y el aprovechamiento de tiempo libre en el municipio, para lo cual retoma y hace seguimiento a los trabajos metodológicos y pedagógicos que sirvan de guía para orientar procesos adecuados en la formación deportiva en la disciplina del fútbol sala con la población.

JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación de Natación se pretende vincular a todos los niños y jóvenes del municipio de Caqueza, en especial a los ubicados en la zona rural del municipio, sin ningún tipo de sesgo social. Con el objetivo claro de formar deportistas integros que a futuro se consoliden como fortificante ante la sociedad como deportistas y como seres humanos que aporten, contribuyan al desarrollo de su municipio y del departamento teniendo en cuenta el plan de desarrollo "Oportunidad para Todos".

Lo anterior mencionado se desarrolla y justifica dentro de la ley 181 de 1995 nos acoge en el fomento, divulgación, masificación, la planificación, la ejecución, y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Este plan pedagógico se presenta con el fin de brindar espacios de formación deportiva ya mencionados anteriormente y a su vez fomentar hábitos que mejoren la calidad de vida de nuestra población Caqueceña.

MARCO LEGAL

1. ASPECTOS NORMATIVOS

Según la CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA:

ART 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte a al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas."

LEY NUMERO 49 DE 1993 (Marzo 4) "Por la cual se establece el régimen disciplinario en el deporte".

ART. 1º—Objeto del régimen disciplinario. El régimen disciplinario previsto en esta ley, tiene por objeto preservar la ética, los principios, el decoro y la disciplina que rigen la actividad deportiva y a la vez asegurar el cumplimiento de las reglas de juego o competición y las normas deportivas generales. ART. 2º—Campo de aplicación. El campo de aplicación del régimen disciplinario en el deporte, para los efectos de la presente ley, se extiende a las infracciones de las reglas de juego o competición y normas generales deportivas, tipificadas en el Decreto 2845 de 1984, en esta ley y en las disposiciones reglamentarias de estas normas y en las estatutarias de los clubes deportivos, ligas, divisiones profesionales y federaciones deportivas colombianas, cuando se trate de actividades o competiciones de caracter nacional e internacional o afecte a deportistas, dirigentes, personal técnico, científico, auxiliar y de juzgamiento que participen en ellas.

ART. 3º—Conceptos de infracción. Son infracciones de las reglas de juego o competición las acciones u omisiones que, durante el curso del juego o competición, vulneren, impidan o perturben su normal desarrollo y son infracciones a las normas generales deportivas las demas acciones u omisiones que sean contrarias a lo dispuesto por dichas normas, en especial el Decreto 2845 de 1984 y las que lo reglamenten.
Esta ley 49 es importante para el desarrollo y cumplimiento de la práctica en el municipio de Cuetame Cundinamarca, porque con ella podemos obtener un juego limpio.

Ley 181 de Enero 18 de 1995

Articulo 1o. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promocion de la educacion extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del pais, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formacion fisica y espiritual adecuadas. Asi mismo, la implantación y fomento de la educación fisica para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.
Articulo 2o. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educacion fisica.

Articulo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:
1o. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
2o. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
3o. Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.

Principios fundamentales
Articulo 4°. *Derechos sociales.* El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:

Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la practica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar

Articulo 5°. Se entiende que:
La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la practica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.
La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos Fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Articulo 7°. Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

Articulo 15. El deporte en general. Es la especifica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Articulo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:
Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.
Deporte social comunitario. Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y Desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

Articulo 40. Los municipios y departamentos darán oportunidades laborales a los deportistas colombianos reconocidos a que se refieren los artículos anteriores, incluidos los que obtengan reconocimiento en campeonatos departamentales de carácter oficial.

Articulo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.
Articulo 51. Los niveles jerárquicos de los organismos del Sistema Nacional del Deporte son los siguientes:
Nivel Nacional. Ministerio de Educación Nacional, Instituto Colombiano del Deporte - Coldeportes Comité Olímpico Colombiano y Federaciones Deportivas Nacionales.
Nivel Departamental. Entes deportivos departamentales, Ligas Deportivas Departamentales y Clubes
Deportivos.
Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

CAPITULO IV
Entes deportivos municipales y distritales
Articulo 68. Las actuales Juntas Municipales de Deportes y la Junta de Deportes de Bogotá, reorganizadas por la Ley 49 de 1983 se incorporaran a los respectivos municipios o distritos como entes para el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar de la entidad territorial, de conformidad con los Acuerdos que para tal fin expidan los concejos municipales o distritales. No podrá existir más de un ente deportivo municipal o distrital por cada entidad territorial.
Articulo 69. Los municipios, distritos y capitales de departamento que no tengan ente deportivo municipal contarán con un plazo máximo de un (1) año a partir de la fecha de promulgación de esta Ley, para su creación, y tendrán entre otras, las siguientes funciones:
1. Proponer el plan local del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre efectuando su Seguimiento y evaluación con la participación comunitaria que establece la presente Ley.
2. Programar la distribución de los recursos en su respectivo territorio.
3. Proponer los planes y proyectos que deban incluirse en el Plan Sectorial Nacional.
4. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente Ley y las demás normas que los regulen.
5. Desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en su territorio.

OBJETIVOS
OBJETIVO GENERAL

- Incentivar el desarrollo general de la práctica deportiva a nivel rural en el municipio de Cáqueza.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Fomentar el deporte formativo a nivel rural en el municipio con la escuela de natación.
- Diseñar estrategias metodológicas que permitan el fortalecimiento de la escuela de natación.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA
POBLACION

Población Municipal
Según los datos del último censo poblacional y de vivienda 2018, las personas efectivamente censadas en el municipio de Cáqueza Cundinamarca es de 15.594, donde la distribución de la población por genero corresponde al 51% hombres y el 49% mujeres, la distribución por area geográfica corresponde en cabecera municipal el 43.2% y en centros poblados y rural disperso el 56,8%.



Fuente Departamento Nacional de Estadistica DANE (2018)



Fuente Departamento Nacional de Estadistica DANE (2018)

COBERTURA

La cobertura de la escuela de formación de Natación está dirigida a 60 beneficiarios donde se dividen los tres grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento cada uno con 20 deportistas.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

HISTORIA

El origen de la natación es ancestral y se tiene prueba de ello a través del estudio de las más antiguas civilizaciones. El dominio de la natación, del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros hominidos se transformaron en bipedos y dominaran la superficie terrestre.

Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 antes de Cristo. En Grecia y Roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería llamar inculto o analfabeto a alguien se le decía que "no sabe ni nadar ni leer". Pero saber nadar como táctica militar no se limita a las antiguas Grecia y Roma, sino que se conservó hasta las épocas actuales, pues es conocido que durante la Segunda Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para las tropas combatientes.

Se tienen indicios de que fueron los japoneses quienes primero celebraron pruebas anuales de natación en sentido competitivo, en tiempos del emperador Sugiu en el año 38 antes de Cristo.

Los fenicios, grandes navegantes y comerciantes, formaban equipos de nadadores para sus viajes en el caso de naufragios con el fin de rescatar mercancías y pasajeros. Estos equipos también tenían la función de mantener libre de obstáculos los accesos portuarios para permitir la entrada de los barcos a los puertos. Otros pueblos, como los egipcios, etruscos, romanos y griegos, nos han dejado una buena prueba de lo que significaba para ellos el agua en diversas construcciones de piscinas artificiales. Sin embargo, el auge de esta actividad física decayó en la Edad Media, particularmente en Europa, cuando introducirse en el agua era relacionado con las enfermedades epidémicas que entonces azotaban. Pero esto cambió a partir del siglo XIX, y desde entonces la natación ha venido a ser una de las mejores actividades físicas, además de servir como terapia y método de supervivencia.

HISTORIA MODERNA DE LA NATACION

En la era moderna, la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA).

El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales de siglo la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones nacionales. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

A pesar de que en la antigua Grecia la natación ya se practicaba, hecho que quedó reflejado en escritos como la Ilíada o La Odisea, además de en multitud de utensilios de barro, este deporte nunca formó parte de los Juegos Olímpicos antiguos. Sin embargo, la natación sí estuvo presente en los primero Juegos modernos de Atenas de 1896 y desde entonces siempre ha estado incluida en el programa olímpico.

En 1908 se crea en Londres la Federación Internacional de Natación (FINA)con una representación de 8 federaciones nacionales: Alemania, Bélgica, Finlandia, Hungría, Francia, Dinamarca, Reino Unido y Suecia. Su función es la de regular las normas de la natación a nivel competitivo, así como la de organizar periódicamente eventos y competiciones de natación. Las modalidades que regula la FINA son la natación, los saltos, la natación sincronizada, el waterpolo y la natación en aguas abiertas.

El primer presidente de la FINA fue George William Hearn que ocupó su cargo en el periodo 1908-1924. El actual presidente es Husain Al-Musallam.

La competiciones femeninas de natación se incluyeron por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912 y la primera aparición de la natación sincronizada en los mismos fue en Los Angeles 1984.

Aparte de las Olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubs de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo las más destacadas los Juegos Pan-americanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

La FINA organizó en 1973 por primera vez unos Campeonato del Mundo de Natación, que se celebrarían cada cuatro años, en la actualidad se efectúa cada año impar. La primera sede de estos campeonatos se realizó en Belgrado, Yugoslavia (actual Servia) y en la que participaron 686 nadadores de 47 federaciones nacionales y cuyas pruebas permitían clasificarse para los Juegos Olímpicos. A partir de esa fecha la Federación Internacional de Natación organiza diversas competiciones en sedes diferentes repartidas por todo el mundo, como la primera Copa Mundial de Waterpolo en Rijeka, Yugoslavia, en 1979; el primer Campeonato del Mundo de Natación en Aguas Abiertas en Perth, Australia, en 1991, o el primer Campeonato del Mundo de Natación en Piscina Corta en Palma de Mallorca, España, en 1993.

ACTUALIDAD EN COLOMBIA

Aunque con altos y bajos, el ascenso ha sido permanente. Desde su fundación en agosto de 1939, la Federación Colombiana de Natación (Fecna) ha ido creciendo de forma constante, al punto de ya sumar medallas en casi todo tipo de evento internacional.

Con medallas bolivarianas, suramericanas, centroamericanas, panamericanas, continentales y mundiales, la natación colombiana le ha dado alegrías al país a través de sus atletas en las modalidades de carreras, clavados, nado sincronizado, polo acuático y aguas abiertas.

Con personalidades destacadas internacionalmente como deportistas, entrenadores, jueces y dirigentes, la Fecna hace parte con honores de la Federación Internacional de Natación (Fina) y las diferentes confederaciones continentales, para competir con lujo de detalles en los distintos campeona

CONCEPTO DE NATACION

La natación es una de las disciplinas deportivas acuáticas más importantes, actualmente aceptada por el Comité Olímpico Internacional como un deporte oficial. La natación es un deporte que se realiza en agua, sin ningún tipo de asistencia artificial y puede llevarse a cabo en espacios cerrados como piletas así como también a cielo abierto, en grandes lagos y ríos. Actualmente, la natación es considerada uno de los deportes más completos, eficaces y útiles a la hora de desarrollar un buen estado físico y de contar con un sistema respiratorio y muscular sólido.

Como disciplina deportiva se lleva a cabo a través de cuatro estilos principales: el estilo crol, el estilo mariposa, el estilo pecho y el estilo espalda. En las competencias deportivas pueden organizarse carreras de uno sólo de estos estilos como también carreras en las que los nadadores deben pasar subsecuentemente por todos los estilos. Del mismo modo, las carreras de natación pueden completarse de manera individual o bien de manera grupal a través de postas. Desarrollar a la perfección estos cuatro estilos, además de elevar la velocidad y la resistencia, son todas metas para cualquier nadador profesional

Es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords. En consecuencia, las diferencias que separan a hombres y mujeres dentro de la natación de competición se han reducido mucho; ha descendido la edad en que los nadadores pueden competir con éxito y aún no se han alcanzado los límites físicos de la especialidad.

En cuanto a las categorías se distinguen 5, con sus correspondientes modalidades:

Libre: 50, 100, 200, 400, 800 y 1.500 metros individual; 4 x 100 y 4x200 metros relevos.

Espalda: 50, 100, 200 metros individual.

Braza: 50, 100, 200 metros individual.

Mariposa: 50, 100, 200 metros individual.

Estilos: 200 y 400 metros individual y 4x100 metros relevos.

ESTILOS

Nado estilo libre.

Estilo libre significa que en un evento así designado, el competidor puede nadar cualquier estilo, excepto en las pruebas de combinado individual o relevo combinado, en las cuales estilo libre significa cualquier estilo distinto del de espalda, pecho o mariposa.

Alguna parte del cuerpo del nadador deberá tocar la pared al completar éste cada tramo de la prueba, incluyendo la meta final.

Alguna parte del nadador deberá quebrar la superficie del agua durante el desarrollo de la prueba, a excepción de que será permitido que el nadador esté totalmente sumergido durante el viraje y por una distancia no mayor de 15 metros, después de la salida y cada vuelta. En este punto la cabeza deberá haber roto la superficie del agua.

Nado estilo espalda.

Antes de la señal de salida, los competidores se alinearán en el agua de cara a la salida y con ambas manos colocadas en las agarraderas de la salida. Pararse en o sobre el rebosadero o encorvar los dedos sobre el borde del mismo, está prohibido.

A la señal de salida y después de las vueltas, el nadador se empujará en tal forma que el nado de la prueba lo ejecute sobre su espalda.

La posición normal sobre la espalda puede incluir un movimiento ondulante del cuerpo en esa posición, pero no incluyendo 90 grados del horizontal. La posición de la cabeza no es relevante.

Alguna parte del nadador deberá quebrar la superficie del agua durante el desarrollo de la prueba. Se permite al nadador estar totalmente sumergido durante la vuelta, al final y por una distancia no mayor a los (15) metros después de la salida y después de cada vuelta. En ese punto la cabeza del nadador deberá haber quebrado la superficie.

Cuando se está ejecutando la vuelta el nadador deberá tocar la pared con cualquier parte de su cuerpo en su respectivo carril. Durante la vuelta, los hombros pueden girar sobre la vertical hacia el pecho, después de lo cual puede dar una brazada sencilla continua o una brazada doble continua simultánea, para iniciar la vuelta. El nadador deberá retornar a la posición sobre la espalda inmediatamente que abandone la pared.

Al llegar a la meta final, el nadador debe tocar la pared en la posición mantenida de espalda.

Nado estilo pecho.

Después de la partida y después de cada vuelta, el nadador podrá hacer una brazada completa hacia las piernas mientras el nadador debe estar sumergido. Una única patada de mariposa es permitida durante la primera brazada de pecho y deberá estar seguida de una patada de pecho.

Desde el principio de la primera brazada, después de la salida y después de cada vuelta, el cuerpo se mantendrá sobre el pecho. No será permitido el girar hacia la espalda en ningún momento.

Después de la salida y durante toda la carrera el ciclo de nado deberá ser de una brazada y una patada en ese orden. Todos los movimientos de los brazo serán simultáneos y en el mismo plano horizontal sin movimientos alternados.

Las manos deberán ser impulsadas juntas, hacia adelante, frente al pecho, abajo o sobre el agua. Los codos deberán permanecer por debajo del agua excepto en la brazada final antes del viraje, durante el viraje y en la última brazada de la llegada. Las manos deberán ser regresadas hacia atrás sobre o por debajo de la superficie del agua. Las manos no se llevarán más atrás de la línea de la cadera, excepto durante la primera brazada después de la salida y cada viraje.

Durante cada ciclo completo, alguna parte de la cabeza del nadador deberá romper la superficie del agua. La cabeza deberá quebrar la superficie del agua antes de que las manos llevadas hacia atrás, lleguen a la parte más lejana en la segunda brazada. Todos los movimientos de las piernas serán simultáneos y en el mismo plano horizontal, sin movimientos alternados.

Los pies deberán ir hacia afuera en el momento propulsivo de la patada. No se permiten movimientos en forma de tijera, alternados o de patada de mariposa.

Romper la superficie del agua con los pies está permitido, pero sin que siga un movimiento hacia abajo en forma de patada de mariposa.

En cada vuelta y al terminar la carrera, el toque será hecho con ambas manos simultáneamente, ya sea sobre, bajo o a nivel del agua. La cabeza podrá estar sumergida después de la última brazada antes del toque siempre y cuando ésta quiebre la superficie del agua en algún momento durante el último ciclo, sea este completo o incompleto, antes del toque.

Nado estilo mariposa.

Desde el comienzo de la primera brazada después de la partida y después de cada vuelta, el cuerpo deberá mantenerse sobre el pecho. Patear debajo del agua estando de lado es permitido. No está permitido girar hacia la espalda en ningún momento.

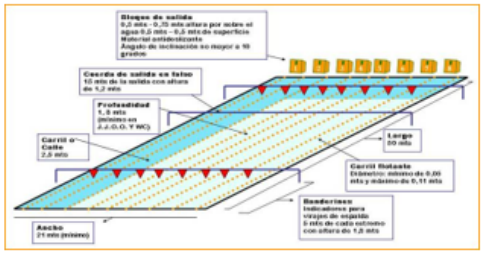
Ambos brazos deberán ser enviados juntos hacia adelante, por fuera del agua y traídos hacia atrás simultáneamente, durante toda la carrera, sujeto a la SW 8.5.

Todos los movimientos de las piernas hacia arriba y hacia abajo serán simultáneos. La posición de Las piernas y los pies no necesitan estar al mismo nivel, pero no se alternarán en relación uno con el otro. Un movimiento de patada de Pecho no está permitido.

En cada vuelta y al terminar la carrera, el toque será hecho con ambas manos simultáneamente, ya sea sobre, bajo o a nivel de la superficie del agua.

A la salida y en las vueltas, el nadador podrá dar una o más patadas, pero sólo una brazada, debajo del agua, que lo haga salir a la superficie. Estará permitido que el nadador esté completamente sumergido por una distancia no mayor de quince (15) metros después de la salida y en cada vuelta, distancia máxima en que la cabeza del nadador deberá haber quebrado la superficie. El nadador deberá mantenerse en la superficie del agua hasta la siguiente vuelta o a la llegada

DIMENSIONES DE LA PISCINA



REGLAS BASICAS

1. Respetar el orden y el tiempo de partida es crucial, pues así es como se dará pie a la competencia.
2. Tomar siempre la posición correcta de salida.
3. Cumplir con los metros correspondientes designados en la competencia.
4. Los movimientos de los brazos deben ser simultáneos siguiendo un plano horizontal.
5. Independientemente del estilo, los dedos siempre deberán ser los que impulsen primero.
6. Al completar cada secuencia, el cuerpo del nadador debe tocar la pared.
7. La espalda se debe mantener plana, la cabeza baja y las nalgas altas.
8. El traje de baño debe ser siempre el adecuado para la competencia.
9. Una vez finalizada la carrera, el nadador debe permanecer en el agua con la espalda hacia la pared.
10. El nadador debe contar con los accesorios mínimos necesarios, gorro y lentes, sino no podrá competir.

METODOLOGIA

Para llevar a cabo esta propuesta pedagógica, se realizará un proceso metodológico a través del futbol sala con los niños y niñas del sector urbano del municipio de Cáqueza fortaleciendo así el desarrollo motor de los deportistas desde los patrones básicos del movimiento hasta las fases tecnicas y tacticas del deporte, como también se promoverá la participación, la comunicación, el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales y el respeto hacia sus compañeros y a su profesor, entre otros.

El modelo pedagógico que se utilizará será el constructivismo social, porque concibe el aprendizaje como resultado de un proceso de construcción personal-colectiva de los nuevos conocimientos, actitudes y vida, a partir de los ya existentes y en cooperación con los compañeros y el facilitador. En este modelo o esta teoría el profesor promueve que el niño aprenda con su ayuda o con ayuda de otros compañeros para su desarrollo integral (Vygotski, 1896-1934)

En el desarrollo del proceso formativo se desarrollarán juegos, actividades, ejercicios, rondas y demás donde las tareas serán planteadas para que el deportista trabaje de una manera colectiva, donde mejoraran sus capacidades motrices, también tendrán interés y motivación durante las distintas actividades, además podrán participar y buscar una solución a las diferentes actividades, los métodos que se trabajaran para desarrollar las diferentes actividades serán los siguientes:

- Comando directo: porque es fundamental para que el profesor tenga el control del grupo, a pesar de ser un método tradicional, es eficiente porque el profesor puede plantear una serie de ejercicios y el niño lo realiza las veces que sea necesario para poder lograrlo. El profesor explica y demuestra el ejercicio, el alumno obedece y lo aplica.
- Asignación de tareas: este método se utilizara con el fin de darle más participación al estudiante, que no solo cumpla la orden del profesor si no que fuera más activo y tomara ciertas responsabilidades para el desarrollo de la clase.
- Basado en la tarea: este será uno de los más utilizados ya que mediante la asignación y aplicación de un ejercicio se realizaran las respectivas correcciones para la mejora de sus habilidades.
- Aprendizaje reciproco: este con la finalidad de que todos aprendan por medio de la comunicación y participación

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El control y la evaluación serán bimestral por medio de los test que nos recomiende el INSTITUTO para el desarrollo de nuestra propuesta y para el control de nuestros deportistas en cuanto a su desarrollo fisico-técnico.

Ahora bien, el seguimiento ira encaminado a tres componentes (físico, técnico y axiológico), es claro que este es un proceso de observación participante que se realiza entrenamiento tras entrenamiento.

CRONOGROMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
PLAN PEDAGOGICO	X						
MALLA CURRICULAR	X						
PUBLICIDAD-CONVOCATORIA	X	X					
EJECUCION DE SESIONES	X	X	X	X	X	X	X
PRUEBAS			X		X		X
OTRAS ACTIVIDADES							
APOYO A LAS DEMAS COORDINACIONES		X	X	X			
EVENTO DEPORTIVO					X		
EVENTO RECREATIVO			X				

BIBLIOGRAFIA

1. Constitución Politica de Colombia https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf
2. Ley 181 de 1995 https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
3. Departamento Nacional de estadistica DANE https://sitios.dane.gov.co/cnpv/app/views/informacion/perfiles/25151_infografia.pdf
4. https://caracterizaciondeportiva.weebly.com/natacioacuten.html
5. https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=marco+legal
6. https://resources.fina.org/fina/document/2021/01/12/b3885f9b-630a-4390-861d-4e7f6031f4a4/2017_2021_swimming_16032018.pdf

Malla curricular

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	3	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Participar junto de los niños en las actividades recreo deportivas
						RITMO	Capacidad del niño en los saltos de reconocimiento de realizar diferentes ejercicios
						EQUILIBRIO	participar del niño en una determinada actividad
						ORIENTACION	Cambios de direcciones en diferentes desplazamientos
						DIFERENCIACION	movimientos del cuerpo
						REACCION	El niño ejecuta movimientos específicos de una determinada manera
						ADAPTACION	El niño realiza valores y movimientos a cada ejercicio
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar juegos de memorización específicos de locomoción como caminar
						CORRER	Participar de movimientos juegos de locomoción donde se involucre la carrera, fomentando diferentes acciones básicas
						SALTAR	Ejercicios saltos con obstáculos y bloqueos con medios de juegos de locomoción, ejercicios saltos como sorpresa
						ATRAPAR	Realizar actividades de lanzar y atrapar con una mano con pelotas, de forma creativa y dinámica, involucrando niños en movimientos acorde a su segmento más divertido en el niño. Ejercicios lanzar el balón y de una distancia, de forma divertida con sus manos
						RODAR	Realizar juegos de locomoción, donde predominen los rodar con el medio del ejercicio. Realizar diferentes de una forma con mas complejidad
				3	RESISTENCIA	AERÓBICA	El niño participa en juegos y actividades lúdicas dinámicas donde juega haciendo uso de su capacidad pulmonar
						ANAERÓBICA	el niño participa en juegos y actividades donde requiere realizar esfuerzos cortos y de alta exigencia de segundos.
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	el niño realiza ejercicios en el menor tiempo sensible, con medios de juegos de movimiento
						ACELERACIÓN	El niño realiza de una manera dinámica ejercicios sensible, aprende. Por ejemplo: Realizar una carrera de 20 metros, en 4 tiempos, 3 veces diferentes, cada carrera se realiza en un tiempo diferente, 10 minutos, 3 veces diferentes igual en el mismo tiempo
						VELOCIDAD	El niño realiza todos los movimientos con una mayor agilidad en el menor tiempo sensible, el niño desarrolla movimientos globales como saltar en el menor tiempo sensible
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA	El niño participa en todos los de los movimientos de alcance las musculares
						DINÁMICA	El niño realiza varios ejercicios, de un ejercicio a los balones
		TECNICO	DESTREZAS	3	HABILIDADES ACUÁTICAS	ACTIVIDAD PREVIA A LA NATACIÓN	Iniciación del reconocimiento de aquellas habilidades y movimientos
						CONTROL RESPIRATORIO	El niño desarrolla acciones en el manejo de la respiración en la natación
						FLOTACIÓN VFS	El niño desarrolla las diferentes posiciones de flotación
						PROPULSIÓN ACUÁTICA	El niño desarrolla las diferentes formas de propulsión
						DESPLAZAMIENTO	Realizar ejercicios específicos para los desplazamientos
				3	ATLETISMO	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	Iniciación del reconocimiento de las reglas de la natación y gimnasia
						ESPALDA	Reconocimiento inicial de la técnica del estilo
						CRAWL	Reconocimiento inicial de la técnica del estilo
						MARIPOSA	Reconocimiento inicial de la técnica del estilo
						PECHO	Reconocimiento inicial de la técnica del estilo
				3	ESTILO ESPALDA	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	Conocimiento específico de la técnica del estilo espalda
						PATADA	El niño inicia ejercicios de movimientos con brazos para la natación en el estilo espalda
						COORDINACIÓN DE ESTILO	Realiza ejercicios de bloqueo y ubicación del cuerpo en el estilo espalda
						COORDINACIÓN DE LA CARRERA	Realiza ejercicios de nado de manera de la ubicación del cuerpo y evitar hundimientos
						BRAZOS	El niño inicia ejercicios de movimientos con brazos para la natación en el estilo espalda
				4	ESTILO CRAWL	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	Conocimiento específico de la técnica del estilo crawl
						PATADA	El niño inicia ejercicios de movimientos con brazos para la natación en el estilo crawl
						COORDINACIÓN DE ESTILO	Realiza ejercicios de bloqueo y ubicación del cuerpo en el estilo crawl
						COORDINACIÓN DE LA CARRERA	Realiza ejercicios de nado de manera de la ubicación del cuerpo y evitar hundimientos
						BRAZOS	El niño inicia ejercicios de movimientos con brazos para la natación en el estilo crawl
		TEORICO		3	HISTORIA DEL DEPORTE	FECHA DE CREACIÓN	El niño identifique fechas importantes del deporte
						FUNDADOR Y PAÍS DE ORIGEN	El niño reconoce nombres del deporte
						DESARROLLO HISTÓRICO	El niño participa en la construcción de su conocimiento
						HISTORIA COMPETENCIA	El niño evidencia el punto de actividades alcanzados
				3	REGLAMENTACION	DIMENSIONES	El niño interpreta la división de que hacen de la cancha y la tripada
						CANCHAS	El niño comprende donde quedan ubicadas las zonas de la cancha
						FALTA DEPORTIVA	El niño comprende la importancia del uniforme
				3	ASPECTOS DE PERTENENCIA	EMBLEMAS	El niño aprende valorar el respeto de las reglas de juego
						TALLER COVID	El niño comprende y explica cuales son los pasos de bioseguridad
						IDENTIDAD DEL DEPORTE	El niño identifica cual es el uniforme deportivo
						CUIDADO DE LOS IMPLEMENTOS	El niño cuida los objetos que se utilizan en las sesiones de entrenamiento
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	3	VALORES	COMPAÑERISMO	El niño crea relaciones, respeta reglas de manera respetuosa
						RESPETO	El niño comprende el valor de la responsabilidad
						AMISTAD	El niño participa en actividades colectivas y grupales
						TOLERANCIA	El niño realiza cada una de las actividades con buena actitud
						DISCIPLINA	El niño es cumplidor con sus deberes y compañeros
				3	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El niño cuida los hábitos de higiene y aseo personal
						ALIMENTACIÓN	El niño comprende la importancia de una alimentación y de pausas de cualquier actividad física
						HIDRATACIÓN Y DESCANSO	El niño realiza ejercicios de hidratación y descanso
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño cuida los hábitos de descanso para el bienestar
						PREVENCIÓN DAÑOS	El niño incorpora los beneficios que trae consigo la actividad física
				3	MOTIVACION	ASEO CORPORAL	Reconocer el higiene corporal como un elemento de motivación en la actividad física y deportiva
						ALIMENTACIÓN	El niño comprende que una buena alimentación es importante para el desarrollo de la actividad física y deportiva
						HIDRATACIÓN Y DESCANSO	Reconocer la importancia de la hidratación y descanso como elementos de motivación en la actividad física y deportiva
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño comprende que una buena hidratación y descanso son importantes para el desarrollo de la actividad física y deportiva
						ACTITUD POSITIVA	El niño participa en todas las actividades de entrenamiento con buena actitud
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El niño atiende todas las actividades que realiza en clases
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El niño convive con sus compañeros en todas las actividades propuestas
						AUTOESTIMACIÓN	El niño valora y reconoce sus emociones en diferentes situaciones
						AUTOMOTIVACIÓN	El niño emplea diferentes formas para motivarse para desarrollar cada actividad
						AUTOCONTROL EMOCIONAL	El niño aprende a manejar sus emociones en situaciones de juego
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de varios tipos de juegos, el niño aprende el medio fomentando sus capacidades y el reconocimiento y limitaciones sus relaciones interpersonales.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	El niño con medios de juegos, aprende a socializar, respeto y la comunicación, creativo en y otros participantes
						ACTIVIDADES DE INICIACIÓN RECREATIVA	El niño con medios de juegos, aprende a socializar, respeto y la comunicación, creativo en y otros participantes
				2	RECREACIÓN TRADICIONAL	FLOATING Y FLOTADORES	El niño participa en todas las actividades propuestas
						JUEGOS POPULARES	El niño ejecuta las actividades con entusiasmo
						RAYUELA	El niño realiza con agilidad los saltos propios
						YERMIS	El niño explora nuevas formas de movimientos
				1	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	PINTURA	El niño adquiere conocimientos a partir de imágenes, dibujos
						ADIVINANZAS	El niño desarrolla su imaginación mediante diversas juegos
						DIBUJO	El niño representa personajes, dibujos
						JUEGOS DE COMPETENCIA	El niño participa con buena actitud en competencias
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	TIVIDADES DE INICIACIÓN RECREATIVA	El niño participa en todas las actividades y diversiones
						JUEGOS DE TRABAJO EN EQUIPO	El niño se integra con todos sus compañeros
						CIRCUITO DE JUEGOS	El niño realiza la actividad de manera competitiva
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL RECREATIVOS	El niño se involucra y realiza su actividad física
						FESTIVAL DE ACTIVIDADES	El niño explora nuevas formas de movimientos
						FESTIVAL DEPORTIVO	El niño pone en practica sus habilidades y destrezas
						JUEGOS DE HOY	El niño demuestra sus relaciones interpersonales con los demás

FECHA DE ENTREGA	EN OCTUBRE DEL 2021

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se esté trabajando
						RITMO	Asume sus acciones motrices en función de sus estados corporales, temporo-espaciales y de los juegos
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas de forma bipedal y unipedal con la mirada hacia al frente
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos amplios, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
						REACCION	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios
						ADAPTACION	El niño ajusta permanentemente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El niño aprende a realizar ejercicios correctamente
						CORRER	El niño asimila los ejercicios adecuadamente
						SALTAR	El niño aprende a realizar múltiples saltos
						ATRAPAR	El niño domina con soltura este ejercicio
						RODAR	El niño ejecuta movimientos con mayor complejidad
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	El niño aprende a rematar el balón fuerte en dirección a porterías
						ESTATICA	El niño logra desarrollar el ejercicio de manera optima
						RESISTENCIA	El niño ejecuta el ejercicio satisfactoriamente
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	El niño recorre distancias amplias a una intensidad leve
						ANAEROBICA	El niño realiza repeticiones de distancias en menor tiempo
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	El niño aprende a desplazarse por el campo con el balón
						REACCION	El niño ejecuta los movimientos en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	El niño realiza cada uno de los momentos de elongación muscular
						BALISTICA	El niño realiza varias repeticiones de un ejercicio con balón
		TECNICO	DESTREZAS	1	ENTRADA AL AGUA	POSICION DE LOS BRAZOS	Realiza la ubicación adecuada de los brazos para la entrada al agua
						UBICACION DE LA CABEZA	Realiza la ubicación adecuada de la cabeza para la entrada al agua
						UBICACION DE LOS PIES Y PIERNAS	Realiza la ubicación adecuada de las piernas y pies para la entrada al agua
						PROPULSION	Realiza la flexion correcta para la buena propulsion de salida
						VIRAJES	Realiza los movimientos de viraje
				2	ESTILO LIBRE	TÉCNICA	Conocimiento específico de la técnica de los estilo libre
						PATADA	El niño realiza ejercicios de propulsion donde solo utiliza la patada como fuente de desplazamiento
						UBICACION DEL CUELLO	Realiza ejercicios de bloqueo y ubicación del cuello para evitar tomar agua
						UBICACION DE LA CADERA	Realiza ejercicios de para determinar la ubicación de la cadera y evitar hundimientos
						BRAZO	El niño realiza ejercicios de propulsion donde solo utiliza el brazo como fuente de desplazamiento
				3	ESTILO MARIPOSA	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	Conocimiento específico de la técnica de los estilo mariposa
						PATADA	El niño realiza ejercicios de propulsion donde solo utiliza la patada como fuente de desplazamiento
						UBICACION DE LA CADERA	Realiza ejercicios de para determinar la ubicación de la cadera y evitar hundimientos
						BRAZO	El niño realiza ejercicios de propulsion donde solo utiliza el brazo como fuente de desplazamiento
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el país donde se origino el deporte
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se origino el deporte
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los máximos referentes del país
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	El niño es sociable con sus demas compañeros
						PARTICIPACION	El niño realiza cada una de las actividades de la mejor forma
						TRABAJO EN EQUIPO	El niño participa en actividades colectivas o grupales
						RESPETO	
						RESPONSABILIDAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLES	ASEO CORPORAL	El niño acata las indicaciones y sugerencias de higiene personal
						ALIMENTACION	El niño comprende la importancia de llevar una alimentacion saludable
						PRESENTACION PERSONAL	El niño acata las sugerencias sobre su presentacion personal
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño acata las indicaciones en pro de su bienestar
						EJERCICIO FISICO	El niño crea conciencia de la importancia de realizar cualquier tipo de actividad física
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El niño participa de manera activa y entusiasta en cada sesion
						ESFUERZO Y SUPERACION	El niño demuestra la importancia de su esfuerzo en su proceso de formacion
						RECOMPENSA	El niño realiza una calificacion propia como deportista y persona
						AUTOESTIMA	El niño se da valor como deportista y persona
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	El niño acata las indicaciones en cada uno de los ejercicios
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El niño es tolerante y respetuoso en cada encuentro deportivo
						AUTORREGULACION	El niño controla sus emociones mediante actividades grupales
						AUTOMOTIVACION	los niños desarrollan la importancia de la confianza en si mismo
						AUTOCONOCIMIETO	El niño controla sus emociones en situaciones de juego
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte
						JUEGOS DE PRESENTACION	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fortalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACION	El niño por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo
						ACTIVIDADES LUDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego
						COJOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos como el salto y lo numérico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación óculo-manual, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	El niño adquiere conocimientos del deporte
						HISTORIETAS	El niño ejecuta la actividad de la mejor manera
						DIBUJO	El niño representa en mitad a personas
						ADIVINANZAS	El niño participa en cada una de las actividades
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO POLIMOTOR	El niño participa con buena actitud
						CIRCUITO MILITAR	El niño pone en evidencia sus habilidades y destrezas
						CIRCUITO DE JUEGO	El niño se integra con cada uno de sus compañeros
						MACH DEPORTIVO	El niño realiza la actividad de manera competitiva
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL RECREATIVO	El niño se incentiva a realizar actividad física
						FESTIVAL DEPORTIVO	El niño explora nuevas formas de movimiento

"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	El jugador realizara y realizara los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en
						RITMO	Asimila sus acciones motrices en función de sus
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal,
						ORIENTACION	Participara en diferentes actividades recreativas,
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos dinámicos, usando la fuerza
						REACCIÓN	Demuestra esencialización visual y visual manual
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta su movimiento a la suela del suelo se ajusta
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinámica y natural en
						CORRER	Diferencia las características de los diferentes tipos
						SALTAR	Realiza saltos unipedales y bipedales superando en la
						ATRAPAR	Realiza adecuadamente los movimientos y utiliza el
						RODAR	Realiza adecuadamente los movimientos en la ejecución
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza
						EXPLOSIVA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza explosiva
						BOMBERA	Realiza ejercicios sencillos de fuerza interior
						BOTÓNICA	Comprender y desarrolla ejercicios de fuerza rápida
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad cardiorespiratoria mediante
						ANAERÓBICA	Fortalecer su resistencia muscular, tolerancia al
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza explosiva
						REACCIÓN	Realiza ejercicios de velocidad de reacción al estímulo
						GESTUAL	Muestra dominio de ejercicios y realiza el gesto
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	es capaz de realizar ejercicios para prevención de
						ANALITICA	es capaz de mantener la movilidad en sus movimientos
				1	PERFECCIONAMIENTO	ENTRADA	Perfeccionamiento de la entrada al juego en los saltos
						VIRADA	Perfeccionamiento de los movimientos de virage para
						ESTILO BRAZADA	Mejorar la ejecución técnica del estilo
						ESTILO LIBRE	Mejorar la ejecución técnica del estilo
				2	ESTILO MARIPOSA	TÉCNICA	Conocimiento en ejercicios de la técnica del estilo
						PATADA	El niño refuerza ejercicios de ejecución con flotador
						UBICACIÓN DE LAS MANOS	Realiza ejercicios de agua determinar la ubicación de
						BRAZO	El niño refuerza ejercicios de ejecución con flotador
				3	ESTILO PECHO	INCREMENTAR LA TÉCNICA	Conocimiento en ejercicios de la técnica del estilo pecho
						PATADA	El niño refuerza ejercicios de ejecución con flotador
						UBICACIÓN DE LAS MANOS	Realiza ejercicios de agua determinar la ubicación de
						BRAZO	El niño refuerza ejercicios de ejecución con flotador
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO DE ORIGEN Y FUNDACIÓN	El deportista adquiere nuevos conocimientos
						PRIMER CAMPEONATO	El deportista activa su memoria con los conocimientos
						FECHA DE CREACION	El deportista complementa sus conocimientos
						DEPORTES QUE SE ARTICULAN	El deportista comprende que modalidades deportivas se
				2	SENTIDO DE PERTENENCIA	SISTEMA DE ELIMINACION	El deportista comprende la importancia del sistema de
						TALLER COVID	El deportista comprende y aplica todas las medidas de
						LESIONES	El deportista complementa sus conocimientos acerca
						JUEGO LIMPIO	El deportista asimila sobre el manejo de las reglas de
						IDENTIDAD DEL DEPORTE	El deportista identifica su sistema deportista
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	El deportista crea relaciones interpersonales de manera
						RESPONSABILIDAD	El deportista comprende el valor de la responsabilidad
						COMPAÑERISMO	El deportista en sus actividades demuestra compañerismo
						PARTICIPACION	El deportista individual y una de las actividades de manera
						TRABAJO EN EQUIPO	El deportista activa en sus actividades colectivas y grupales
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE PERSONAL	El deportista aplica los hábitos de aseo y cuidado de higiene
						ALIMENTACIÓN	El deportista comprende la importancia de llevar una
						PRESENTACION PERSONAL	El deportista aplica las sugerencias sobre su presentación
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista aplica las indicaciones en cada de su descanso
						EJERCICIO FISICO	El deportista aplica su conocimiento de la importancia de realizar
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista activa de manera activa y entusiasta en cada
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El deportista identifica la importancia de su esfuerzo en su
						RECOMPENSA	El deportista interpreta las diferentes que tiene cuando el fin
						AUTOESTIMA	El deportista interpreta el valor de sí mismo y cuidado
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El mantiene las indicaciones en cada una de las sesiones
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El mantiene interactivo en relaciones en cada una de las sesiones
						AUTOREGULACION	El deportista controla sus emociones en cada momento de
						AUTOMOTIVACION	El deportista desarrolla su potencial a nivel personal como
						AUTOCONOCIMIENTO	El deportista demuestra sus emociones a partir de diferentes
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el jugador por medio de estrategias de juegos tradicionales
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de estrategias de juegos el niño genera el medio
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El jugador por medio de estrategias actúan en
						DIMENSIÓN LÚDICA RECREATIVA	el jugador por medio de estrategias actividades mediante su
				2	JUEGOS TRADICIONALES	BALONCESTO	El deportista activa su movimiento en la actividad
						CARRERA DE COSTALES	El deportista individual la actividad de manera competitiva
						YERMIS	El deportista realiza nuevos tipos de movimientos
						LA LLEVA	El deportista desarrolla sus habilidades coordinativas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	El deportista adquiere conocimientos del dibujo
						MANUALIDAD	El deportista realiza la actividad de la mejor manera
						DIBUJO	El deportista interpreta e imita un personaje
						ADIVINANZAS	El deportista activa en cada una de las actividades
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el jugador por medio de estrategias de juegos competitivos
						DIMENSIÓN LÚDICA RECREATIVA	el jugador por medio de estrategias actividades mediante su
						CIRCUITO DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimensión
						CIRCUITO DE JUEGOS	activa en juegos que generan agrado y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DEPORTIVO	El deportista se mantiene activo en actividad lúdica
						FESTIVAL RECREATIVO	El deportista realiza nuevos tipos de movimiento

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**			**Municipio de Caqueza**							
LUGAR:				Vereda El Tablon			**Horario**		12:30 PM A 2:30 PM					
NIVEL				**INICIACIÓN**										
CLASES				**Febrero**	**Marzo**	**Abril**	**Mayo**	**Junio**	**Julio**	**Agosto**	**Septiembre**	**Octubre**	**Noviembre**	**Diciembre**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X	X			X		X		X	X	X
			RESPONSABILIDAD			X		X		X		X		
			COMPAÑERISMO		X		X		X		X		X	X
			JUSTICIA			X			X		X		X	X
			COOPERACION			X			X		X	X		
			LEALTAD				X			X			X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X		X		X	X	X		X
			OBEDIENCIA				X		X				X	
			AUTODISCIPLINA	X				X		X			X	
			PARTICIPACIÓN		X				X		X	X		X
			PERSEVERANCIA			X		X		X			X	
			AUTODOMINIO				X		X				X	
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO		X	X		X		X	X	X	X	X
			RITMO	X	X	X	X		X				X	
			EQUILIBRIO	X	X		X	X		X	X	X		X
			ORIENTACION	X	X	X	X	X	X				X	
			DIFERENCIACION		X		X			X	X	X		
			ADAPTACIÓN		X	X		X	X				X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X			X	X	X	X	
			VELOCIDAD			X		X					X	X
			FLEXIBILIDAD			X		X		X	X	X		X
			RESISTENCIA				X		X				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA LIBRE	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
			PATADA ESPALDA				X	X	X	X	X	X	X	X
			BRACEO				X	X	X	X	X	X	X	X
			RESPIRACION				X	X	X	X	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS												
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X	X	X	X				X	
			JUEGOS TRADICIONALES											
			ACTIVIDADES ARTISTICAS											
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X								
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**			**Municipio de Caqueza**						
LUGAR:				Vereda El Tablon			**Horario**	2:30 PM A 4:30 PM					
NIVEL				**FUNDAMENTACIÒN**									
CLASES				**Febrero**	**Marzo**	**Abril**	**Mayo**	**Junio**	**Julio**	**Agosto**	**Septiembre**	**Octubre**	**Noviembre**	**Diciembre**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO		X		X		X		X	X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		X		X		X
			COMPAÑERISMO		X		X		X		X		X	
			JUSTICIA			X		X		X			X	
			COOPERACION				X		X		X	X	X	X
			LEALTAD	X		X		X		X	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X			X	X			X		X
			OBEDIENCIA				X			X	X		X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	X		X			X		X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X		X		X	X	X		X
			PERSEVERANCIA			X			X			X		X
			AUTODOMINIO			X		X		X	X		X	
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
			RITMO			X	X		X	X	X	X		X
			EQUILIBRIO		X		X	X					X	
			ORIENTACION		X	X		X	X					
			DIFERENCIACION		X		X	X		X	X	X		X
			ADAPTACIÓN	X		X				X	X	X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	X	X					X	
			VELOCIDAD			X	X	X					X	
			FLEXIBILIDAD			X		X					X	
			RESISTENCIA			X	X						X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA LIBRE	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
			PATADA ESPALDA		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			BADEOS		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			BRACEO CROL			X	X	X	X	X	X	X	X	X
			BRACEO ESPALDA			X	X	X	X	X	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS												
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X	X	X	X	X	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES											
			ACTIVIDADES ARTISTICAS											
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X			X	X	X	X	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

PLAN MENSUAL DE CLASE													
MES				NOVIEMBRE					Municipio de Caqueza				
LUGAR:				Vereda El Tablon			Horario		4:30 PM A 6:30 PM				
NIVEL				PERFECCIONAMIENTO									
CLASES				Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				X	X	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X			X		X		X	X	x	
			COMPAÑERISMO		X		X		X		X			x
			JUSTICIA			X		X		X		X	x	
			COOPERACION			X		X		X		X		X
			LEALTAD			X	X		X		X		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X		X		X		x	x
			OBEDIENCIA			X		X		X		X		
			AUTODISCIPLINA			X	X			X		X	x	X
			PARTICIPACIÓN		X			X	X		X		x	
			PERSEVERANCIA		X		X				X		x	
			AUTODOMINIO			X				X	X	X		X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X	X	X		X	X	X	x	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	X		X	X	X	x	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X		X	X	X	x	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			X	X		X	X	X		X
			RITMO			X		X					x	
			EQUILIBRIO	X		X	X			X	X	X		X
			ORIENTACION					X					x	
			DIFERENCIACION			X	X			X	X	X		X
			ADAPTACIÓN		X			X					x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X		X					x	
			VELOCIDAD		X	X	X		X	X	X	X	x	X
			FLEXIBILIDAD			X	X	X	X	X	X	X	x	X
			RESISTENCIA	X	X	X	X		X	X	X	X	x	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA LIBRE	X	X		X	X	X	X	X	X	x	X
			BRAZADA LIBRE		X	X	X	X	X	X	X	X	x	X
			ENTRADAS AL AGUA		X	X	X	X	X	X	X	X	x	X
			BRAZADA ESPALDA			X		X						
			RESPIRACION				X			X	X	X	x	X
			BRAZADA MARIPOSA			X	X	X	X	X	X	X	x	X
			PATADA MARIPOSA			X	X	X		X	X	X	x	X
			BADEOS				X		X	X	X	X	x	X
		ELEMENTOS TACTICOS												
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		X							
			JUEGOS TRADICIONALES						X	X	X	X	x	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						X	X	X	X	x	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X		X	X	X	x	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X		X						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	X

Obligación 3

Obligación 4



ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

PROVINCIA:

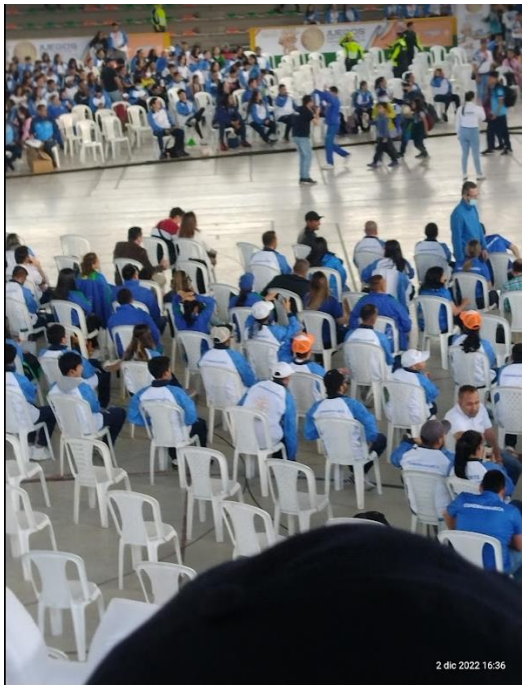
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6	2	3	3	0	2									8
7 AÑOS	4		1	3											4
8 AÑOS	2	5	1	2	2	2									7
9 AÑOS	2	1		2		1									3
10 AÑOS	3	6	1	2	1	4									8
11 AÑOS	1	1		1		1									2
12 AÑOS		1				1									1
13 AÑOS		1				1									1
14 AÑOS		1				1									1
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	18	18	6	13	3	13	0	0	0	0	0	0	0	0	35

VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	ANGELA PATRICIA ROJAS	3228502480	Angelarojas 13@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	Yamile Johanna Molano Ardila	3125014551	Milemabel@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	URBANO	ADRIANA PRIETO HERNÁNDEZ	3146034257	Luadrianaprihe 20@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	Yamile Johanna Molano Ardila	3125014551	Milemabel@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	LUDIBIA GOMEZ	3115336264	salomeeylem8@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	URBANO	Yuri Rocio Rojas Parrado	3105685331	Yurirojas1074@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	URBANO	DIANA MAYERLY HERNÁNDEZ	3209616943	Candy 1713@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	URBANO	DIANA MAYERLY HERNÁNDEZ	3209616943	Candy 1713@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	Nubia Janneth Rojas Rojas	3103370811	nubia.rojas38@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	Gloria Ismenia Rojas Garcia	3505015479	glory.241219@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	Nelsy Ortiz	3202702686	erika.260406@gamil.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	Nohora Isabel Parrado Gutiérrez	3167349214	norispagu@gmail.com
CONFLICTO ARMADO	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	ELCY YANIRA PARDO MORALES	3125048781	elcypardo22@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	Luz stella tovar rojas	3115229536	Tovarrojasluz@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	YEIMY ADRIANA GUTIÉRREZ ORTIZ	3103295033	Yeimy.a.g.o1988@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	YEIMY ADRIANA GUTIÉRREZ ORTIZ	3103295033	Yeimy.a.g.o1988@gmail.com
NINGUNA	VISUAL	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	ROSA NIDIA OLMOS REINA	3163957366	nidia201830@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	URBANO	CATALINA REY ALVAREZ	3044202297	juans30.cr@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	YEIMY ADRIANA GUTIÉRREZ ORTIZ	3103295033	Yeimy.a.g.o1988@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	DIANA MILENA GUEVARA GUEVARA	3114760654	dianamile.com@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	DIANA MILENA GUEVARA GUEVARA	3114760654	dianamile.com@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	URBANO	MABEL ASTRID SÁNCHEZ	3124189808	mabelsanguti07@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	Karen Dayana Herrera Sabogal	3114090207	kren95dayis@gmail.com
NINGUNA	INTELECTUAL	NINGUNO	CASTELLANO	URBANO	Julieth Sánchez Gutiérrez	3114526879	yulieth_s8309@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	GINNA ALEJANDRA ORTIZ ROJAS	3228589992	alejacat_11@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	Lorena pulido gomez	3115144096	samuellore0406@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	ANDREA HERNÁNDEZ VIZCAÍNO	3143743479	dianaveronica1213@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	RURAL	DIEGO TÉLLEZ	3112793510	Dat20_20@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	CASTELLANO	URBANO	GREYSTH HAISLYN CARRILLO	3134552144	greysca05@hotmail.com

RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda Ubatoque II	B+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda el tablón	A+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
PRIMERA INFANCIA (0-5 AÑOS)	Calle 5 # 6-18	O positivo	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
PRIMERA INFANCIA (0-5 AÑOS)	Vereda el tablón	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda el tablon	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda Ubatoque segundo	O positiva	Ponal	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
PRIMERA INFANCIA (0-5 AÑOS)	Calle 1 # 4-52	A positivo	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Calle # 4-52	A positivo	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Kilometro 36 +700 V/ció -Bta	O Positivo	Famisanar	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda hoya de santiago	O+	Famisanar	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vda Hoya de Santiago	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda Ubatoque 2	O+	Famisanar	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda El Campin, finca la quinta	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	El tablón	A+	Convida	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda el tablon	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda el tablón	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Tausuta segunda	A positivo	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	BARRIO VILLAS DEL TEJAR	O+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda el tablón	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda El tablón	B+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda El tablon	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Carrera 3 # 4A 04	O +	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Rio negro norte	A+	Famisanar	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Carrera 3 # 4a - 04	O positivo	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	VEREDA HOYA DE SANTIAGO	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
PRIMERA INFANCIA (0-5 AÑOS)	Vereda el tablon	A+	Convida	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda Pantano de carlos	O positivo	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Vereda placitas	A positivo	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO
INFANCIA (6-11 AÑOS)	Calle 2 # 2 74	A+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	DAVID ALEJANDRO HERRERA	1170463044	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Sharith Ariana Ortiz Molano	1170463056	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	MANUEL JOSÉ HERNÁNDEZ PRIETO	1022386952	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Yoel Danilo Ortiz Molano	1170463709	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	EYLEM SALOME SILVA PULIDO	1170463021	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Jhoan Sebastián Pineda Rojas	1074135029	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Manuel Stiven Cohecha Hernández	1028878189	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	ARENIS CAMILA MOTTA	1170463115	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Aylen Nahiara Mendoza Rojas	1074135156	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Valery Sofia Barros Rojas	1025070225	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	JUAN ESTEBAN ROJAS ORTIZ	1074134661	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Pablo José Quimbay Parrado	1025074794	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	ESTEBAN SANTIAGO SUÁREZ	1170463152	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Paula Gabriela Rodriguez tovar	1074134282	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	SARA VALENTINA ORTIZ GUTIÉRREZ	1010967236	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	JUAN ANDRES ORTIZ GUTIÉRREZ	1074136188	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	MIGUEL ANGEL TORRES OLMOS	1074135820	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	JUAN SALVADOR GUTIÉRREZ REY	1170463072	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	JUAN PABLO ORTIZ GUTIÉRREZ	1074136187	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	FERNEY DANILO GUTIÉRREZ	1074134355	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	DARWIN FELIPE GUTIÉRREZ	1074136421	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	HELEN GABRIELA SANTIAGO	1074136334	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Juana Valeria Gutiérrez Herrera	1170463315	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Juan José Cruz Sánchez	1074134603	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	SARA THALIANA ORTIZ ORTIZ	1074135876	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Samuel Adrián pulido gomez	1170463648	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	DIANA VERÓNICA PEÑA	1022983304	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	JULIÁN DAVID TELLEZ BULLA	1074135332	COLOMBIANA
ORIENTE	CÁQUEZA	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS	NATACION	Thomas David Peña Carrillo	1170463426	COLOMBIANA

Obligación 5





Obligación 6

INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 12:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion					
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades del deportista en la natacion					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Dezplazamiento en el agua caminando	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Caminar alrededor de la piscina en grupo cojidos de la mano	Acoplamiento			10	
2. Salpicadas de agua con las manos	Ritmo			10	
3. Caballitos en tobalu	Equilibrio			10	
4. Realizar giros en el puesto y avanzar	Orientación			10	
5. Desplazamiento en patada en pronacion con ayuda del tubalu	Diferenciación			10	
6. Salto al agua por estimulo sonoro	Reacción			10	
7. Inmersiones al agua	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10. Que es nadar				5	
11.					
12					
13.					
14. Respeto	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

Tubalu, tablas,flotadores

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jair Alberto Basto Rojas**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio:Caqueza**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion					
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades del deportista en la natacion					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Dezplazamiento en el agua caminando	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Caminar alrededor de la piscina en grupo	Acoplamiento			10	
2. Salpicadas de agua con las manos	Ritmo			10	
3. Caballitos en tobalu	Equilibrio			10	
4. Realizar giros en el puesto y avanzar	Orientación			10	Tubalu, tablas,flotadores
5. Desplazamiento en patada en pronacion con	Diferenciación			10	
6. Salto al agua por estimulo sonoro	Reacción			10	
7. Inmersiones al agua	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10. Que es nadar				5	
11.					
12					
13.					
14. Respeto	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jair Alberto Basto Rojas**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar:Rio Negro**	**Municipio:Caqueza**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar capacidades coordinativas de la natacion						
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de la respiracion						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Desplazarce al rededor de la piscina cogido del borde utilizando las manos	Acoplamiento			15	
2. Desplazamiento con nado de perrito	Ritmo			10	
3. Flotación en estrella en ubicacion supina	Equilibrio			10	
4. Giros asistidos en superficie	Orientación			10	**Tubalu, tablas,flotadores**
5. Desplazamientos sobre tubalu con brazada de corazones	Diferenciación			10	
6. solitos a la orden del profe	Reacción			10	
7. Burbujas desde el borde	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. Diferenciar estilos de natación	**Componete Teorico**			10	
10.					
11.					
12					
13.					
14. aceptación y tolerancia	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Rueda	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar:El Tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 12:00pm**	**N° de sesión:**		**N° de semana:**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar capacidades coordinativas de la natacion							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
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	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Luz verde	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. desplazarse sentado al rededor de la piscina con ayuda de las manos	Acoplamiento			10	
2. Desplazamiento con nado de perrito	Ritmo			15	
3. flotación posición estrlla en prono	Equilibrio			10	
4. ingreso a la piscina en rollito de espalda sistido	Orientación			10	
5. desplazamiento en patada posición supino	Diferenciación			10	
6. juego de las cogidas en el agua	Reacción			10	
7. inmersiones asistidas	Adaptación			15	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. definición de las posiciones de natación	**Componete Teorico**			5	
10.					
11.					
12					
13.					
14. honestidad y amistad	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	felxibilidad dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar Casco Urbano**	**Municipio:Caqueza**		**Hora:12:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas					**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar capacidades coordinativas de la natacion							
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades del deportista en la natacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Cadenita	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Tubalu, flotadores, tablas**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. con ayuda del flotador recorrer la piscina en posición supino	Acoplamiento			15	
2. saltos con inmersión de forma continua	Ritmo			15	
3. inmersiones con el pecho puesto al fondo de las piscinas	Equilibrio			10	
4. desplazamiento con patada en posición orozontal cambiando de posición	Orientación			10	
5. desplazamiento con trabajos alternos en patada y brazada	Diferenciación			10	
6. salir del agua a la orden de voz	Reacción			10	
7. flotar en la posición dominante del niño	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. definicón de la apnea y formas de realizarla	**Componete Teorico**			5	
10.					
11.					
12					
13.					
14. trabajo en equipo	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar:El Tablon**	**Municipio:Caqueza**		**Hora:12:00pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas					**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar capacidades coordinativas de la natacion							
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades del deportista en la natacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. con ayuda del flotador recorrer la piscina en	Acoplamiento			10	
2. saltos con inmersión de forma continua	Ritmo			10	
3. inmersiones con el pecho puesto al fondo de	Equilibrio			10	
4. desplazamiento con patada en posición	Orientación			10	**Tubalu, tablas,flotadores**
5. desplazamiento con trabajos alternos en	Diferenciación			10	
6. salir del agua a la orden de voz	Reacción			10	
7. flotar en la posición dominante del niño	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. definicón de la apnea y formas de realizarla	**Componete Teorico**			5	
10.					
11.					
12					
13.					
14. trabajo en equipo	**Componete Social volutivo**			10	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Ronda	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 12:00**	**N° de sesión: 7**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 24**	**Edades:6-8 años**

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

Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion

Objetivo Especifico: Mejorar el comportamiento del deportista en el agua

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 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	Introduccion a la clase				
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	llamado a lista			5	
3. La lleva	Movilidad Articular			5	
	Calentamiento			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Caballo con el profesor	Acoplamiento			15	
2. Meterse al Aro	Ritmo			15	
3.Caballo colgado	Equilibrio			15	
4.Serpiente	Orientación			10	**Pelotas, aros**
5.Spiderman	Diferenciación			15	
6.	Reacción				
7.Soplar pelotas	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. Tamaño de la psicina	**Componete Teorico**			5	
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.Trabajo en equipo				5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.			x		
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 12:00**	**N° de sesión: 8**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 24**		**Edades:6-8 años**

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

Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion
Objetivo Especifico: Mejorar el comportamiento del deportista en el agua
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Llamado a lista	llamado a lista			5	
2.Movilidad cefalo -caudal	Movilidad Articular			5	
3.Las cogidas	Calentamiento			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, siltabos**
1. Desplazamiento en cangrejos	Fuerza	Resistencia		10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Carreras de relevos, zigzag	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.Pataleo borde de piscina	Acoplamiento			10	
2.	Ritmo				
3.Saltos dentro de la piscina con inmersiones	Equilibrio			15	
4.Desplazamientos derecha izquierda en piscina	Orientación			10	
5.	Diferenciación				
6.Entradas en salto desde el borde a estimulo	Reacción			15	
7.Respiracion bajo agua	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6	Flexibilidad dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

FUNDAMENTACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/12**	**Lugar: El Tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre							
Objetivo Especifico: Desarrollar la patada estilo libre mediante ejercicios de segmentacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Sentadillas,tijeraas	Fuerza	Dinamica		15	
2.		Explosiva			
3. Trote continuo	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada estilo libre en flecha				**20**	
2.Patada estilo libre con apoyo de tubalu				**20**	
3.Nado en estilo libre				**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5./12/2022**	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio:Caqueza**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre							
Objetivo Especifico: Desarrollar la patada estilo libre mediante ejercicios de segmentacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	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	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Sentadillas, tijeras	Fuerza	Dinamica		15	
2.		Explosiva			
3. Trote continuo	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada estilo libre en flecha				**20**	
2.Patada estilo libre con apoyo de tubalu				**20**	
3.Nado en estilo libre				**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar: El Tablon**	**Municipio: Caqueza**		**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas					**N° de deportistas:**		**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre							
Objetivo Especifico: Desarrollar la patada estilo espalda mediante ejercicios de segmentacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3.Congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Fondos de brazo		Explosiva		7	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.Cambios de intensidad		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.Trabajos de velocidad 20mts		Desplazamiento		8	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada en flecha	**X**			**15**	
2.Patada en angelitos	**X**			**15**	
3.Patada Extension de un brazo	**X**			**15**	
4.Nado libre estilo espalda	**X**			**15**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre							
Objetivo Especifico: Ejecutar la patada de estilo libre							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3.Congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos al pecho, saltos con cambio de pie		Explosiva		15	
3.Carreras por equipos en relevos	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Velocidad a estimulo sonoro		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. Trabajo de patada con tubalu	Equilibrio			20	
4.	Orientación				
5.Trabajo de patada con cambios de posicion	Diferenciación			20	
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. Definicion del estilo libre	**Componete Teorico**			5	
10. Division de las fases del gesto del estilo libre				5	
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13-12-2022**	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:**	**N° de sesión:**		**N° de semana:**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre							
Objetivo Especifico: Desarrollar la patada estilo espalda mediante ejercicios de segmentacion							
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	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3.Congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Fondos de brazo		Explosiva		7	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.Cambios de intensidad		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.Trabajos de velocidad 20mts		Desplazamiento		8	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada en flecha	**X**			**15**	
2.Patada en angelitos	**X**			**15**	
3.Patada Extension de un brazo	**X**			**15**	
4.Nado libre estilo espalda	**X**			**15**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre							
Objetivo Especifico: Ejecutar la patada de estilo espalda							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Llamado a lista	llamado a lista		5	
2. La rueda	Movilidad Articular		5	
3. Balon mano	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Entradas y salidas del agua		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.Zig-Zag por relevos		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada de espalda en Angelitos				**20**	
2.Patada de espalda con brazada alterna				**20**	
3.Patada de espalda con brazada de en un solo brazo				**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



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

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 14:00**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 24**		**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las habilidades acuaticas del deportista

Objetivo Especifico: Desarrollar una mejor tecnica de patada para estilo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista			5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular			5	
3. La lleva	Calentamiento			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Tubular
1.	Fuerza	Maxima			
2.Saltos al escalon		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Carreras 20 mts por equipo	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		
9. Medidas de los carriles e importancia de la	Componete Teorico		
10.			
11.			
12			
13.			
14.	Componete Social volutivo		
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Patada con tubular	X			20	
2.Patada a borde de psicina	X			15	
3.Patada en flecha	X			20	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar:Mercadillo**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 14:00**	**N° de sesión: 8**
N° de semana: 3					
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 24**		**Edades9-12 años**

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

Objetivo General: Mejorar las habilidades acuaticas del deportista

Objetivo Especifico: Desarrollar una mejor tecnica de patada para estilo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista			5	
2. Movilidad de pies a cabeza	Movilidad Articular			5	
3. La lleva	Calentamiento			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada vertical	**X**			**10**	**Tabla**
2.Pateo con tabla	**X**			**20**	
3.Batido silencioso y batido superficial con tabla	**X**			**20**	
4.Pies de crol con manos agarradas tras la	**X**			**20**	
5.Patada lateral con un brazo en extensión	**X**			**20**	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad estatica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar las falencias tecnicas del estilo libre y espalda					
Objetivo Especifico: Reducir las falencias tecnicas del estilo libre					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la tecnica del estilo libre					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	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	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Sentadillas con peso	Fuerza	Maxima		15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Cremallera.	**X**			**15**	
2.Rozar el agua.	**X**			**15**	
3.Nado waterpolo vs nado cerrado.	**X**			**15**	
4.Contrastes en las manos	**X**			**15**	
5.Respiración bilateral.	**X**			**15**	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/12/2021**	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Mejorar las falencias tecnicas del estilo libre y espalda							
Objetivo Especifico: Reducir las falencias tecnicas del estilo libre							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la tecnica del estilo libre							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Cogidas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Remo corto	**x**			**15**	
2.Remo por detras de cabeza	**x**			**15**	
3.Remo largo	**x**			**15**	
4.Doblando codo	**x**			**15**	
5.Libre con patada de braza	**x**			**15**	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Mejorar las falencias tecnicas del estilo libre y espalda							
Objetivo Especifico: Reducir las falencias tecnicas del estilo libre							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la tecnica del estilo libre							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Cadenita	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Drill de 3 brazadas y 6 patadas	**X**			**15**	
2.Catchup Drill	**X**			**15**	
3.Kick Switch Drill	**X**			**15**	
4.Fist Drill	**X**			**15**	
5.Zipper Drill	**X**			**15**	
6.Girando	**X**			**15**	
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Mejorar las falencias tecnicas del estilo libre y espalda							
Objetivo Especifico: Reducir las falencias tecnicas del estilo espalda							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la tecnica del estilo espalda							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Balon Mano	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Abdominal, sentadilla, fondos,	Fuerza	Maxima		20	
2.		Explosiva			
3.Trote alrededor del campo	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Batido de piernas desde la cadera	**X**			**10**	
2.Propulsion Subacuatica	**X**			**10**	
3.Pie de espalda con gomas	**X**			**10**	
4.Rolidos con traccion profunda de brazos	**X**			**10**	
5.Punto muerto con Rolido	**X**			**10**	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad activa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Mejorar las falencias tecnicas del estilo libre y espalda							
Objetivo Especifico: Reducir las falencias tecnicas del estilo libre							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la tecnica del estilo espalda							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Luz verde	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Salidas a velocidad de 20mts, estimulo sonoro		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.Equilibrista	**X**			**15**	**Palas**
2.Movimiento de brazos en recobro	**X**			**15**	
3.Brazos de espalda con palas	**X**			**15**	
4.Arqueo de cuerpo en salida	**X**			**15**	
5.Preparacion de viraje	**X**			**15**	
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Mejorar las falencias tecnicas del estilo libre y espalda							
Objetivo Especifico: Reducir las falencias tecnicas del estilo libre							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la tecnica del estilo espalda							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.12 batidos – 1 brazada – 12 batidos	**X**			**15**	
2.6 batidos – 3 brazadas – 6 batidos	**X**			**15**	
3.Remada de tirón simultánea	**X**			**15**	
4.Remada de tirón alternativa	**X**			**15**	
5.Remada de empuje simultánea	**X**			**15**	
6.Remada de empuje alternativa	**X**			**15**	
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Cagueza**	**Hora: 16:00**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 6**		**Edades:13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Mejorar las habilidades tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: Desarrollar una mejor tecnica del estilo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Cadenita	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Sentadillas, sentadillas con salto, salto al		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Velocidad a estimulo visual		Reacciòn		15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Cremallera.	**x**			**15**	
2.Rozar el agua.	**x**			**15**	
3.Nado waterpolo vs nado cerrado.	**x**			**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 16:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 6**		**Edades:13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Mejorar las habilidades tecnicas del deportista						
Objetivo Especifico: Desarrollar una mejor tecnica del estilo libre						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		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.Llamado a lista	Introduccion a la clase			
2.Movilidad pies a cabeza	llamado a lista		5	
3.Cogidas	Movilidad Articular		5	
	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

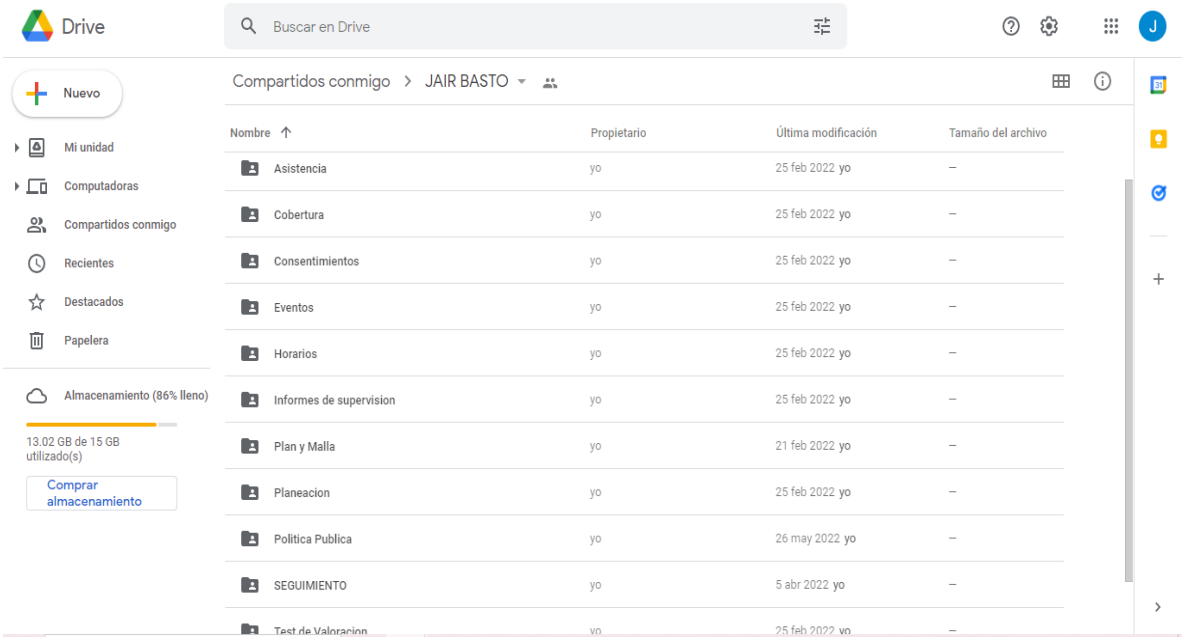
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Remada de tirón alternativa	**x**			**15**	
2.Remada de empuje simultánea	**x**			**15**	
3.Remada de empuje alternativa	**x**			**15**	
4.Equilibrista	**x**			**15**	
5.Movimiento de brazos en recobro	**x**			**15**	
6.Brazos de espalda con palas	**x**			**15**	
7.					

PARTE FINAL

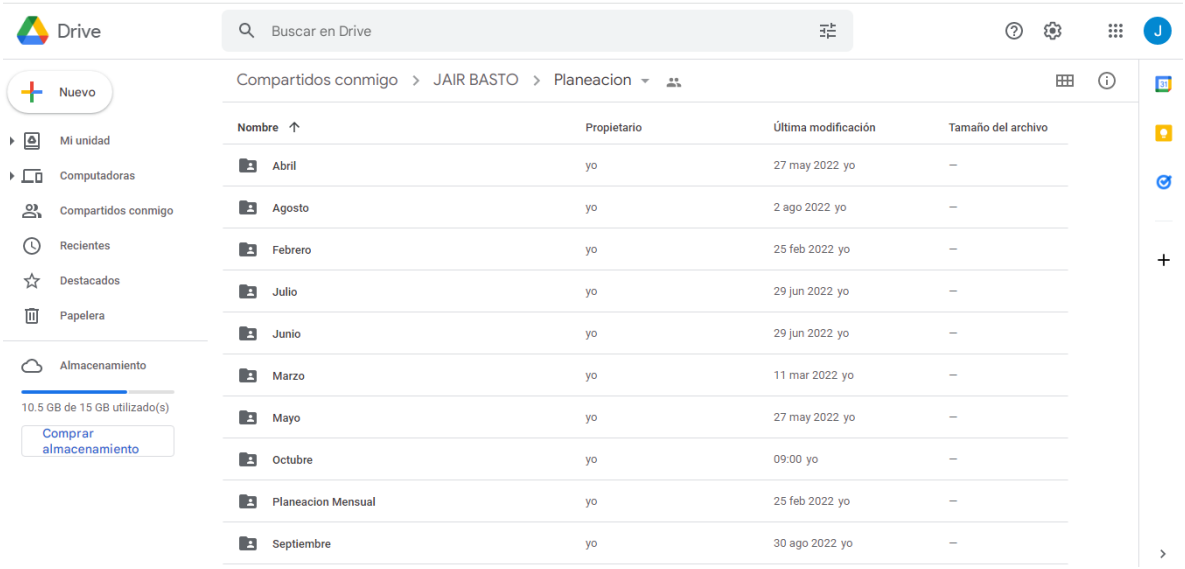
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Activa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

Obligación 7



Obligación 8



Iniciación

PLAN MENSUAL DE CLASE													
MES				DICIEMBRE			Municipio de Caqueza						
LUGAR:				Vereda El Tablon			Horario			12:30 PM A 2:30 PM			
NIVEL				INICIACIÓN									
CLASES				Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X			X		X		X	X	X
			RESPONSABILIDAD			X		X		X		X		
			COMPAÑERISMO		X		X		X		X		X	X
			JUSTICIA			X			X		X		X	X
			COOPERACION			X			X		X	X		
			LEALTAD				X			X			X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X		X		X	X	X		X
			OBEDIENCIA				X		X				X	
			AUTODISCIPLINA	X				X		X			X	
			PARTICIPACIÓN		X				X		X	X		X
			PERSEVERANCIA			X		X		X			X	
			AUTODOMINIO				X		X				X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	X		X		X	X	X	X	X
			RITMO	X	X	X	X		X				X	
			EQUILIBRIO	X	X		X	X		X	X	X		X
			ORIENTACION	X	X	X	X	X	X				X	
			DIFERENCIACION		X		X			X	X	X		
			ADAPTACIÓN		X	X		X	X				X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X			X	X	X	X	
			VELOCIDAD			X		X					X	X
			FLEXIBILIDAD			X		X		X	X	X		X
			RESISTENCIA				X		X				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA LIBRE	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
			PATADA ESPALDA				X	X	X	X	X	X	X	X
			BRACEO				X	X	X	X	X	X	X	X
			RESPIRACION				X	X	X	X	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS												
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X	X	X	X				X	
			JUEGOS TRADICIONALES											
			ACTIVIDADES ARTISTICAS											
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X								
	PARTE FI	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X

Fundamentación

PLAN MENSUAL DE CLASE														
MES				DICIEMBRE			Municipio de Caqueza							
LUGAR:				Vereda El Tablon			Horario			2:30 PM A 4:30 PM				
NIVEL				FUNDAMENTACIÒN										
CLASES				Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		X		X		X	X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		X		X		X
			COMPAÑERISMO		X		X		X		X		X	
			JUSTICIA			X		X		X			X	
			COOPERACION				X		X		X	X	X	X
			LEALTAD	X		X		X		X	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X			X	X			X		X
			OBEDIENCIA				X			X	X		X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	X		X			X		X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X		X		X	X	X		X
			PERSEVERANCIA			X			X			X		X
			AUTODOMINIO			X		X		X	X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
			RITMO			X	X		X	X	X	X		X
			EQUILIBRIO		X		X	X					X	
			ORIENTACION		X	X		X	X					
			DIFERENCIACION		X		X	X		X	X	X		X
			ADAPTACIÓN	X		X				X	X	X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	X	X					X	
			VELOCIDAD			X	X	X					X	
			FLEXIBILIDAD			X		X					X	
			RESISTENCIA			X	X						X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA LIBRE	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
			PATADA ESPALDA		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			BADEOS		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			BRACEO CROL			X	X	X	X	X	X	X	X	X
			BRACEO ESPALDA			X	X	X	X	X	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS												
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X	X	X	X	X	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES											
			ACTIVIDADES ARTISTICAS											
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X			X	X	X	X	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	PARTE FI	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Perfeccionamiento

PLAN MENSUAL DE CLASE														
MES				DICIEMBRE			Municipio de Caqueza							
LUGAR:				Vereda El Tablon			Horario				4:30 PM A 6:30 PM			
NIVEL				PERFECCIONAMIENTO										
CLASES				Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				X	X	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X			X		X		X	X	x	
			COMPAÑERISMO		X		X		X		X			x
			JUSTICIA			X		X		X		X	x	
			COOPERACION			X		X		X		X		X
			LEALTAD			X	X		X		X		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X		X		X		x	x
			OBEDIENCIA			X		X		X		X		
			AUTODISCIPLINA			X	X			X		X	x	X
			PARTICIPACIÓN		X			X	X		X		x	
			PERSEVERANCIA		X		X				X		x	
			AUTODOMINIO			X				X	X	X		X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X	X	X		X	X	X	x	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	X		X	X	X	x	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X		X	X	X	x	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			X	X		X	X	X		X
			RITMO			X		X					x	
			EQUILIBRIO	X		X	X			X	X	X		X
			ORIENTACION					X					x	
			DIFERENCIACION			X	X			X	X	X		X
			ADAPTACIÓN		X			X					x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X		X					x	
			VELOCIDAD		X	X	X		X	X	X	X	x	X
			FLEXIBILIDAD			X	X	X	X	X	X	X	x	X
			RESISTENCIA	X	X	X	X		X	X	X	X	x	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA LIBRE	X	X		X	X	X	X	X	X	x	X
			BRAZADA LIBRE		X	X	X	X	X	X	X	X	x	X
			ENTRADAS AL AGUA		X	X	X	X	X	X	X	X	x	X
			BRAZADA ESPALDA			X		X						
			RESPIRACION				X			X	X	X	x	X
			BRAZADA MARIPOSA			X	X	X	X	X	X	X	x	X
			PATADA MARIPOSA			X	X	X		X	X	X	x	X
			BADEOS				X		X	X	X	X	x	X
		ELEMENTOS TACTICOS												
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		X							
			JUEGOS TRADICIONALES						X	X	X	X	x	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						X	X	X	X	x	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X		X	X	X	x	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X		X						
	PARTE FI	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	X

Obligación 9

Se desarrollo la segunda toma de los test físicos

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: **DISCIPLINA:**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	MIGUEL ÁNGEL ORTIZ ORTIZ	6	14/09/2016	NATACION	31,3	120	62	117	91
2	MANUEL JOSÉ HERNÁNDEZ PRIETO	5	27-abr-17	NATACION	19,1	103	57	99	80
3	MANUEL STIVEN COHECHA HERNÁNDEZ	6	6/06/2016	NATACION	22	108	62	107	85
4	YOEL DANILO ORTIZ MOLANO	5	29/05/2017	NATACION	17,6	104	58	102	81
5	SAMUEL ADRIÁN PULIDO GOMEZ	5	4/02/2017	NATACION	20,2	111	60	108	85,5
6	JUAN ANDRES ORTIZ GUTIÉRREZ	5	2-dic-15	NATACION	21,3	110	61	106	85,5
7	EMY ISABELLA ROJAS ROJAS	6	14/07/2016	NATACION	22	112	62	111	87
8	PABLO JOSÉ QUIMBAY PARRADO	7	20/03/2015	NATACION	38	115	62	113	88,5
9	DARWIN FELIPE GUTIÉRREZ GUEVARA	6	29-abr-16	NATACION	23,8	114	62	111	88
10	HELEN GABRIELA SANTIAGO SÁNCHEZ	6	10/03/2016	NATACION	33	116	63	112	89,5
11	MARTÍN JULIAN MOSQUERA BAQUERO	8	10/10/2014	NATACION	30,2	113	63	112	88
12	ESTEBAN SANTIAGO SUÁREZ PARDO	8	20/06/2014	NATACION	26,1	120	61	118	90,5
13	MIGUEL ANGEL TORRES OLMOS	8	25/022014	NATACION	29,6	123	64	120	93,5
14	JUAN JOSÉ CRUZ SÁNCHEZ	8	10/06/2014	NATACION	32,1	130	64	126	97
15	THOMAS DAVID PEÑA CARRILLO	8		NATACION	31,2	125	62	124	93,5
16	DAVID ALEJANDRO HERRERA ROJAS	8	31/10/2013	NATACION	32,9	128	61	126	94,5
17	SHARITH ARIANA ORTIZ MOLANO	8	7/11/2013	NATACION	22,7	122	64	119	93
18	EYLEM SALOME SILVA PULIDO	9	20/09/2013	NATACION	26,1	128	67	124	97,5
19	JHOAN SEBASTIÁN PINEDA ROJAS	9	30-may-13	NATACION	33,3	128	62	127	95
20	ARENIS CAMILA MOTTA HERNÁNDEZ	8	5/03/2014	NATACION	29,9	124	63	122	93,5
21	PAULA GABRIELA RODRIGUEZ TOVAR	8	15-mar-12	NATACION	36	125	60	122	92,5
22	SARA THALIANA ORTIZ ORTIZ	7	3/01/2015	NATACION	25,9	120	59	116	89,5
23	JUAN ESTEBAN ROJAS ORTIZ	9	7-nov-12	NATACION	36	133	68	132	100,5
24	KAREN HERNANDEZ	9	24/11/2012	NATACION	34	142	68	140	105
25	MATIAS ORTIZ	10	26/09/2012	NATACION	32,1	128	67	125	97,5
26	ABBY SALOME TRUJILLO GARCIA	10	18-nov-10	NATACION	32,1	130	66	126	98
27	AYLEN NAHIARA MENDOZA ROJAS	9	14/08/2013	NATACION	31,6	132	65	131	98,5
28	WILSON ORTEGA REITA	10	21-dic-12	NATACION	41,3	136	71	134	103,5
29	JERONIMO GUTIÉRREZ REY	7	30-sep-15	NATACION	34,3	131	68	128	99,5
30	VALERY SOFIA BARROS ROJAS	10	8/10/2012	NATACION	42,5	134	72	130	103
31	GINA NATALIA ROJAS GUTIÉRREZ	10	07/ /0/2010	NATACION	50,3	143	69	142	106
32	LAURA SOFÍA SANTIAGO ORTIZ	10	25/08/2012	NATACION	42,5	137	65	135	101
33	FERNEY DANILO GUTIÉRREZ GUEVARA	10	26-abr-12	NATACION	36,3	127	64	124	95,5
34	PAULA PULIDO	11	21/09/2011	NATACION	47,7	143	69	139	106
35	JONATHAN FERNEY SANTIAGO ORTIZ	11	4/08/2011	NATACION	40,5	134	66	133	100

MUNICIPIO EVALUADO: **CAQUEZA**

FORMADOR: **JAIR ALBERTO BASTO ROJAS**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	MIGUEL ÁNGEL ORTIZ ORTIZ	NATACION	5,44	85	88	1,41	1,43	1,43	15,84	41	40
2	MANUEL JOSÉ HERNÁNDEZ PRIETO	NATACION	5,02	55	66	1,39	1,42	1,42	16,8	47	51
3	MANUEL STIVEN COHECHA HERNÁNDEZ	NATACION	4,96	83	90	1,35	1,4	1,4	15,72	31	27
4	YOEL DANILO ORTIZ MOLANO	NATACION	4,49	64	67	1,45	1,44	1,45	16,98	24	20
5	SAMUEL ADRIÁN PULIDO GOMEZ	NATACION	4,99	74	73	1,45	1,48	1,48	16,36	56	51
6	JUAN ANDRES ORTIZ GUTIÉRREZ	NATACION	3,91	67	71	1,53	1,55	1,55	15,03	27	28
7	EMY ISABELLA ROJAS ROJAS	NATACION	4,09	67	77	1,48	1,51	1,51	15,01	33	37
8	PABLO JOSÉ QUIMBAY PARRADO	NATACION	3,88	69	80	1,54	1,59	1,59	14,01	43	43
9	DARWIN FELIPE GUTIÉRREZ GUEVARA	NATACION	3,57	105	100	1,3	1,29	1,3	14,8	41	38
10	HELEN GABRIELA SANTIAGO SÁNCHEZ	NATACION	3,86	72	73	1,65	1,68	1,68	14,98	41	35
11	MARTÍN JULIAN MOSQUERA BAQUERO	NATACION	3,48	75	76	1,63	1,65	1,65	14,65	31	33
12	ESTEBAN SANTIAGO SUÁREZ PARDO	NATACION	3,9	89	109	1,55	1,58	1,58	14,92	19	18
13	MIGUEL ANGEL TORRES OLMOS	NATACION	3,89	64	79	1,65	1,7	1,7	14,02	28	26
14	JUAN JOSÉ CRUZ SÁNCHEZ	NATACION	4,12	78	75	1,51	1,5	1,51	14,67	31	28
15	THOMAS DAVID PEÑA CARRILLO	NATACION	4,05	77	79	1,57	1,6	1,6	14,96	31	27
16	DAVID ALEJANDRO HERRERA ROJAS	NATACION	4,01	78	78	1,59	1,61	1,61	15,01	30	32
17	SHARITH ARIANA ORTIZ MOLANO	NATACION	4,91	99	112	1,6	1,63	1,63	15,58	33	36
18	EYLEM SALOME SILVA PULIDO	NATACION	4,67	97	104	1,63	1,68	1,68	15,45	30	29
19	JHOAN SEBASTIÁN PINEDA ROJAS	NATACION	3,49	84	83	1,58	1,57	1,58	14,01	37	33
20	ARENIS CAMILA MOTTA HERNÁNDEZ	NATACION	3,98	68	67	1,58	1,61	1,61	13,89	21	18
21	PAULA GABRIELA RODRIGUEZ TOVAR	NATACION	4,01	68	67	1,69	1,71	1,71	13,92	27	24
22	SARA THALIANA ORTIZ ORTIZ	NATACION	4,12	68	73	1,65	1,68	1,68	13,64	28	29
23											
	MUNICIPIO EVALUADO:										

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	JUAN ESTEBAN ROJAS ORTIZ	NATACION	4,14	1,75	1,74	1,6	1,62	15.23	32	33
2	KAREN HERNANDEZ	NATACION	4,51	1,74	1,8	1,62	1,65	13.65	19	21
3	MATIAS ORTIZ	NATACION	4,64	1,65	1,68	1,47	1,52	13.69	23	21
4	ABBY SALOME TRUJILLO GARCIA	NATACION	4,16	1,8	1,79	1,52	1,51	13.85	32	31
5	AYLEN NAHIARA MENDOZA ROJAS	NATACION	3,88	1,85	1,83	1,56	1,59	13.78	26	18
6	WILSON ORTEGA REITA	NATACION	4,26	1,84	1,83	1,47	1,49	15.17	28	27
7	JUAN SALVADOR GUTIÉRREZ REY	NATACION	3,85	1,79	1,85	1,45	1,48	13.93	29	31
8	VALERY SOFIA BARROS ROJAS	NATACION	4,02	1,83	1,86	1,63	1,68	14.58	35	35
9	GINA NATALIA ROJAS GUTIÉRREZ	NATACION	3,49	1,86	1,85	1,6	1,59	16.06	33	32
10	LAURA SOFÍA SANTIAGO ORTIZ	NATACION	4,08	1,78	1,76	1,61	1,64	18.69	39	35
11	FERNEY DANILO GUTIÉRREZ GUEVARA	NATACION	4,3	1,87	1,86	1,65	1,67	16.03	32	32
12	PAULA PULIDO	NATACION	4,94	1,68	1,74	1,68	1,71	17.2	33	34
13										

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	JONATHAN FERNEY SANTIAGO ORTIZ	NATACION	4,05	116	130	1,68	1,71	13,39	33	30	1,48
2											
3											

ANALISIS CUALITATIVO Y CUANTITAVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA PROVINCIA DE ORIENTE.

JAIR ALBERTO BASTO ROJAS

INDEPORTES -CUNDINAMARCA
SUBGERENCIA TECNICA.
COMPONENTE DEPORTE FORMATIVO
CAQUEZA
2022

ANALISIS CUALITATIVO Y CUANTITAVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA PROVINCIA DE ORIENTE.

JAIR ALBERTO BASTO ROJAS

CPS – 068

NATACION

COMPONENTE DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES -CUNDINAMARCA
SUBGERENCIA TECNICA.
COMPONENTE DEPORTE FORMATIVO
CAQUEZA
2022

Índice.

1- Introducción
2- Anteoedentes
3- Justificación
4- Planteamiento del problema
5- Objetivo general
5.1- objetivos específicos
6- diseño metodológico
6.1- enfoque de investigación
6.2- Paradigma de investigación
6.3- Alcance
7- Población y muestra
8- Marco teórico
9- Interpretación de datos
9.1- Cualitativa
9.2- Cuantitativa
9.3- Graficas

Introducción.

El programa de escuelas de formación de Indeportes Cundinamarca tiene como objetivo la formación integral para la vida a través procesos deportivos, y plantea dentro de sus propósitos el seguimiento, control y mejoramiento a partir de la evaluación del acervo motor, utilizando como herramienta de medición los diferentes test avalados por el área metodológica de Indeportes Cundinamarca. Dentro de lo que se busca evaluar en el proceso de entrenamiento y formación deportiva, es indispensable determinar el estado inicial en el que se encuentran los deportistas a través de la aplicación de test que permiten conocer las características de la población y de cada uno de los individuos, lo cual garantizara la debida planificación y elaboración de un programa de entrenamiento que tiene como fin la mejora constante de las habilidades físicas, motrices, socio afectivas, volitivas y axiológicas del deportistas.

La evaluación por competencias nos exige la construción de unos indicadores que previamente fueron diseñados por el componente de deporte formativo de la provincia del oriente cundinamarqués estructurados en las mallas y planes pedagógicos, desempeños tales como; la exploración de pruebas de medición de las capacidades físicas y llevar un adecuado registro de ellas, comprender los conceptos de las pruebas que miden la capacidad física y la aplicación de las mismas, buscar la preparación previa del deportista para la ejecución de las pruebas de forma natural mediante la práctica de juegos pre deportivos y las formas jugadas.

Se busca que el deportista comprenda los conceptos que miden con el fin de observar y evaluar el estado de desarrollo de una competencia que construye unidades de aprendizaje, que posibilitaran la formación y adecuada evaluación del mismo para satisfacer las necesidades y exigencias de cada una de las disciplinas deportivas ,la realización de test, pruebas antropométricas, físicas y técnicas al inicio del programa son la base, para controlar, evaluar y dosificar de acuerdo al nivel de formación en el que se encuentra el deportista, componentes tales como; condición física, técnicas del cuerpo y desarrollo motor.

Por ello, el presente documento desarrolla lo anteriormente mencionado a partir de un estudio cualitativo y cuantitativo de los resultados obtenidos de los test de valoración físicos y antropométricos, de manera que en la provincia de oriente se realice un registro que perdure con el tiempo y sirva de base para la detección de presentes o futuros talentos deportivos en el departamento de Cundinamarca.

Antecedentes.

La provincia del oriente cundinamarqués está formada por 12 municipios (Cáqueza, Choachí, Guayabetal, Fomeque, Ubaque, Chipaque, Une, Fosca, Gutiérrez, Paratebueno, Medina y Quetame),los cuales están integrados por población que en su gran mayoría se dedica a las labores del campo y la ganadería, desde la gobernación de Cundinamarca y su plan de desarrollo "REGION QUE PROGRESA" y el Instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca INDEPORTES Cundinamarca en la vigencia 2020-2023, se ha buscado llevar el deporte formativo para la vida con altos estándares de calidad a los 116 municipios del departamento y los municipios del oriente del mismo no fueron la excepción, se iniciaron procesos de formación en deportes en los 12 municipios de la provincia principalmente impactando poblaciones nunca antes intervenidas con estos tipos de programas, víctimas del conflicto, campesinado y demás población descentralizada históricamente de los centros poblados de los municipios.

Resaltamos como eje de investigación, evaluación y análisis, una temática primordial para el desarrollo deportivo y de gran alcance para nuestros factores de rendimiento, índices que focalizan habilidades y destrezas en unos test antropométricos y físicos, fundamentales en la estructuración a nuestro sistema del deporte de la región y el departamento. Se enmarca como test antropométricos los siguientes parámetros (estatura de pie, peso corporal, estatura sentada, envergadura y perímetro de cintura) y físicos (20 mts lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shutter run 4x10, agarre de bastón, 300 mts planos, course navette 20 mts). Dichas pruebas se han ejecutado trimestrales durante el periodo del año en

aras de analizar, observar, planear y evaluar el progreso deportivo de cada deportista perteneciente a estas escuelas de formación deportiva de la región del oriente cundinamarqués.

Justificación

Dentro el proceso evaluativo de los test de valoración aplicados en los deportistas de la zona del oriente de Cundinamarca, tiene como finalidad conocer el desarrollo motriz, la capacidades y habilidades básicas motrices en las que se encuentran estos deportistas, teniendo en cuenta cada etapa de formación, y así poder indagar a profundidad los procesos de formación deportiva de cada uno de los instructores en cada una de las disciplinas integradas en estos municipios.

La aplicación de los test evaluativos ayuda a encontrar y descubrir talentos deportivos, los cuales pueden ser llevados a un nivel más alto y ser representantes del municipio, departamento y por qué no de nuestro país, en la disciplina deportiva que se destaca este. Esto se logrará con el seguimiento y apoyo del componente de alto rendimiento deportivo del Instituto de Recreación y Deporte de Cundinamarca. (INDEPORTES).

Planteamiento del problema

Indeportes Cundinamarca trata todo lo referente al deporte de nuestro departamento. En lo que concierne al deporte formativo de reviso en la página web y no se encuentra hallazgo ninguno sobre registro de datos sobre test de valoración para los integrantes que conforman este programa que está direccionsdo hacia niños, niñas y jóvenes de 6 a 17 años de edad de todos los municipios de Cundinamarca, aunque si se encuentra un par de capacitaciones que han Sido dirigidas hacia los formadores para que apliquen estás pruebas en cada uno de sus procesos deportivos.

Surge la necesidad de planear, proyectar e implementar un registro con datos exactos transcritos y aplicados por profesionales en el deporte que sirvan de medición y evaluación de los distintos procesos deportivos que se desarrollan en la provincia de oriente en sus distintas disciplinas tanto individuales como de conjunto.

No hay una articulación entre deporte de altos logros y deporte formativo lo cual no permite la trascendencia y evolución del deportista amateur a una posible competitividad a nivel de alto rendimiento.

Urge la necesidad de procesos comunicativos, inclusivos y promovidos dónde todos los actores y entes deportivos del departamento tengan acceso a la información de los test de valoración de cada uno de los deportistas Cundinamarqueses para de está manera descentralizar apoyos e incentivos que lleguen a todos los rincones del departamento y de esta manera no haya fuga de capital y talento humano hacia otras ligas del país.

No hay una eficiente articulación institucional y una promoción con la suficiente cobertura de un programa como el Plan Estrellas liderado por Indeportes que pareciera dirigido solo a municipios de primera categoría y no a los de sexta cómo los de oriente de Cundinamarca, claro está que para potencializar el talento se necesita por ejemplo de una infraestructura adecuada para cada disciplina deportiva pero en nuestra provincia partiendo de ese principio llevamos desventaja ya que nuestros deportistas no cuentan con las garantías necesarias para desarrollarse en el mejor nivel posible.

Tal vez, si los deportistas se enteraran de los incentivos que existen por destacarse a nivel deportivo en el departamento se motivarían un poco más y se exigirían cada vez más por ser la mejor versión como deportistas. Una manera de hacer visible a esta población es precisamente la Inter institucionalidad de los datos de los test de valoración en dónde quizá aparezca una promesa deportiva que estaba escondida en lo más recóndito del departamento.

Ahora bien, se necesita del compromiso real y profesional de cada uno de los docentes vinculados al programa de deporte formativo para la promoción de las posibles estrellas del deporte a nivel departamental con proyección nacional y por qué no internacional.

En años anteriores se escogía una sede de la provincia de oriente para realizar los test a los muchachos más avanzados pero los resultados ni siquiera fueron compartidos con los deportistas ni con la oficina de deportes, y es que, desafortunadamente cada vez que cambia el gobernador de turno llega con su nuevo gabinete y los procesos se cambian o se da una continuidad de manera que beneficie a los deportistas, sino que muchas veces, es como si el deportista iniciará nuevamente de cero sin las bases lo suficientemente fuerte que le permitan desarrollar su verdadero potencial y en dónde al no existir sistematización e

información interinstitucional articulara, clara y veraz se genera un retroceso en la visualización y detección del talento deportivo en el departamento.

Objetivo General.

Realizar la toma de medidas antropométricas y test de valoración con el fin de conocer el estado de los deportistas de la provincia del Oriente Cundinamarqués.

Objetivos Específicos.

1. Evaluar la composición corporal de los deportistas del programa de deporte formativo de las escuelas deportivas del oriente Cundinamarqués en cuanto a factores tales como estatura de pie y sentado, peso en kg y demás datos requeridos para obtener el IMC de los deportistas.
2. Evaluar las capacidades físicas y motrices de los deportistas del oriente mediante la aplicación de test de valoración tales como; course navette, shuttle run, entre otros.
3. Obtener resultados medibles desde lo cuantitativo y que desde lo cualitativo aporten datos y conceptos que contribuyan a la formación de los deportistas y a someter al respectivo ajuste los procesos dentro de la provincia.
4. Identificar falencias en cada uno de los deportistas de los programas de escuelas de formación, y establecer una hoja de ruta pedagógica para re ajustar y optimizar los procesos.

Diseño metodológico

Este trabajo, está enfocado en la aplicación de unos test, el cual busca mediante el desarrollo de estas herramientas servir para mejorar los procesos deportivos de los deportistas pertenecientes a las escuelas de formación deportiva de Indeportes Cundinamarca provincia del oriente. A continuación, se describe de manera detallada, el enfoque, el paradigma y las particularidades metodológicas que caracterizan este proyecto.

Enfoque de investigación

Para Lincoln y Denzin (1994) La investigación cualitativa es un campo interdisciplinar, transdisciplinar y en muchas ocasiones contra disciplinar. atraviesa las humanidades, las ciencias sociales y las físicas. La investigación cualitativa es muchas cosas al mismo tiempo. Es multiparadigmática en su enfoque.

> "El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente hechas, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población" (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p. 5)

Paradigma de investigación

El presente trabajo de investigación se enmarca en un paradigma metodológico:

Según Restrepo, "La investigación-acción es un instrumento que permite al maestro comportarse como aprendiz de largo alcance, aprendiz de por vida, ya que le enseña como aprender a aprender, cómo comprender la estructura de su propia

práctica y cómo transformar permanente y sistemáticamente su práctica pedagógica" (2003, p. 7).

A partir de la aplicación de los test en las diferentes Escuelas de Formación el cual se ejecutará en tres tomas una inicial una intermedia y una final, con lapso de distancia entre cada toma de 3 meses, donde se podrá determinar y evaluar y así atender las particularidades y las características funcionales de los deportistas.

Alcance

Este trabajo es de alcance descriptivo; basado en lo propuesto por Ponce, Domínguez y Arriaga, (2014), quienes manifiestan que los estudios de alcance descriptivo buscan caracterizar, presentar, resultados de conductas o de aspectos generales; específicamente hablando para este trabajo de investigación, consiste en lo que se encontró tanto en la evaluación de las diferentes tomas de los test.

De igual manera, Ortiz (2004), indica que la investigación descriptiva, consiste en medir un grupo de personas u objetos variables y proporcionar su descripción, indagando la incidencia y los valores en que se manifiestan en las mismas. En el caso particular de esta investigación la propuesta dentro de los planes y mallas pedagógicos con la aplicación de los test, pretende ser la base para el trabajo de intervención en cada una de las escuelas de formación, permitiendo a los formadores deportivos planificar las diferentes sesiones de clase basado en las necesidades particulares del grupo a intervenir.

Población y Muestra

La población, es definida como "el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones" (Lepkowski, 2008b) lo que indica que para el presente proyecto de investigación la población son los deportistas de las Escuelas de Formación deportiva de la provincia de oriente, que reciben como

herramienta la aplicación de los diferentes test lo cual permite evaluar y tener una propuesta clara sobre la evolución de cada niño.

"La muestra representa el comportamiento de algunas variables o fenómenos de la población" (Rojas, 2008. p.181). Para este caso, se realizó una la aplicación de los test a los niños que hacen parte de la población ya mencionada.

Consideraciones éticas

Dentro de las consideraciones éticas se tuvieron en cuenta los aspectos científicos en la construcción de la investigación la cual se basó en la protección, en el ejercicio y la influencia de los participantes, evitando la vulneración de sus derechos y su relación con la ética (Colciencias, 2014).

MARCO TEORICO

Las Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.

Son definitorios de las competencias, su intrínseca exigencia de flexibilidad conceptual demanda reconocer que no existe una concepción única de competencia, sino varias y diversas, relacionadas con las exigencias para el trabajo -para la educación o para la vida.

Por ejemplo, Chomsky expone que la competencia:

1. Es específica del dominio, es decir, aplica a un área de actividad particular.

2. Se expresa en un "saber hacer" o saber cómo conocimiento implícito en la actuación misma.

3. No es producto de un aprendizaje en sentido estricto.

Meinel (1977) plantea, desde una perspectiva pedagógica, que el movimiento humano debe ser visto como una acción que conduce siempre a la realización de una tarea cinética concreta, determinada por la relación dialéctica del ser humano con el medio. Toda acción humana, y por ende deportiva y educativa, está determinada por relaciones propias del hombre con los otros hombres y con el mundo de las cosas, como una forma de comportamiento orientada a una finalidad. Estas finalidades se dirigen hacia la utilización pedagógica del movimiento, como medio formativo y educativo de conservación de la salud, de trabajo físico, de creación artística, de comunicación humana y de adquisición de conocimientos. En este planteamiento se destaca el sentido de la acción, en tensión constante con las exigencias cambiantes del entorno en la que se realiza.

Cagigal (1979), los enunciados sobre el ser humano dueño y señor de su cuerpo, y el ser humano adaptado al entorno a través de su cuerpo, producto de la reflexión antropo-filosófica, condensan la aspiración de un ser humano educado para actuar. Tal actuación implica la formación personal en relación con un contexto social y ambiental. El cuerpo y el movimiento son los fundamentos desde los cuales se alcanzan los niveles de implicación o enriquecimiento personal, como por ejemplo, inteligencia motriz, eficiencia física, vivencia integral y comunicación del movimiento y disfrute o placer funcional del mismo.

El doocumento de Lineamientos Curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte (MEN, 2000) ofrece una aproximación al concepto de competencia en el contexto de la

educación física. En particular, indica que "la competencia praxeológica permite interpretar las diferentes formas de establecer las relaciones teoría–práctica–contexto en la educación física" (p. 91).

Parlebas (2001) centra la Educación Física no en el movimiento sino en el sujeto que se mueve, que halla en sus acciones una organización significativa. Esto implica la presencia de un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa. Esta conducta motriz permite considerar, en el desarrollo mismo de la acción, los elementos de tipo cognitivo, relacional, afectivo y significativo motor. Las conductas motrices implican procesos cognitivos, entendidos no como conocimientos declarativos sino como habilidades y destrezas, procedimientos comportamentales, formas de reacción, pre-actuar y actuar que desarrollan las competencias adaptativas del individuo. Es en la conducta motriz, y no en el ejercicio, donde la Educación Física debe buscar un reconocimiento a la participación del sujeto en su totalidad y no como una parte de él.

•La competencia motriz, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.

•La competencia expresiva corporal, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

•La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

Interpretación datos:

Cualitativa:

La aplicación de los test fueron desarrollados en el mes octubre con una adaptación previa a los deportistas de la escuela de formación de natación en cada uno de los niveles deportivos del municipio de Cáqueza en la vereda Rio Negro y el casco urbano. Se evidencio cierto grado de incomprensión de algunas de las pruebas dadas estas circunstancias se debieron corregir para su correcta ejecución de acuerdo a las deficiencias presentadas para la buena aplicación de los mismos. Se deja entre ver que los niños, niñas y jóvenes asimilan mucho mejor y se interesan más por la participación en test como el del "agarre de bastón" el de medidas antropométricas, el de shutter run 4x10 y el salto horizontal y vertical, mientras que, en pruebas como la de 300 metros y la del course navette muestran algún tipo de resistencia al querer ejecutarlo.

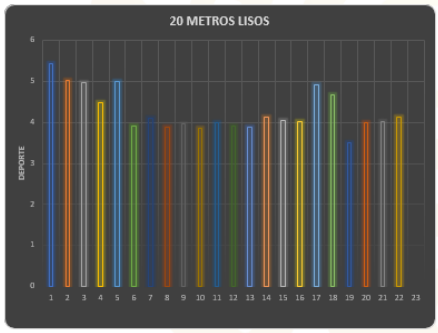
Se evidencia un índice de competitividad a la hora de hacer los test en donde muchos de los participantes comparan sus marcas con las de sus compañeros lo que hace que lleven al límite su rendimiento para saber "quien es mejor".

Identificamos una cultura de no medición del rendimiento deportivo individual dado que hasta ahora se va iniciando y se va despertando el interés de los integrantes de la escuela de formación por una intervención guiada, estructurada y capacitada desde la dirección del deporte formativo

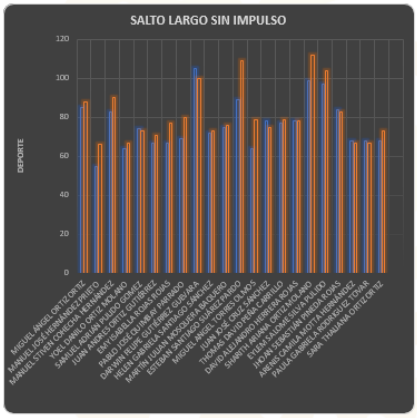
Se evidencia en un grado relevante niños con sobrepeso, a su vez un grado más elevado de niños, niñas, y jóvenes con niveles aceptables o por debajo del peso, la talla, o el perímetro de cintura recomendado para su edad.

Cuantitativo:

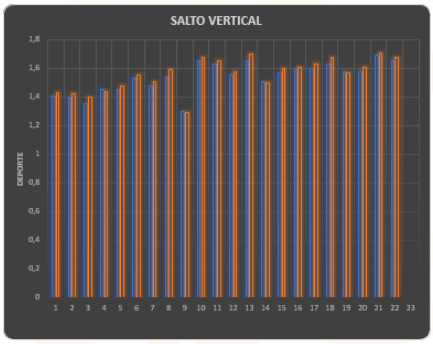
Test 20 metros lisos, hasta 8 años de edad



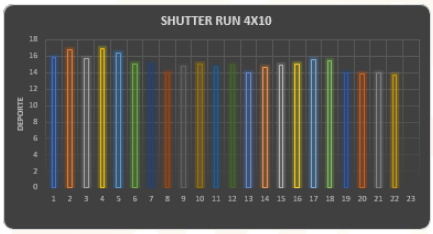
Test salto largo sin impulso, hasta 8 años de edad



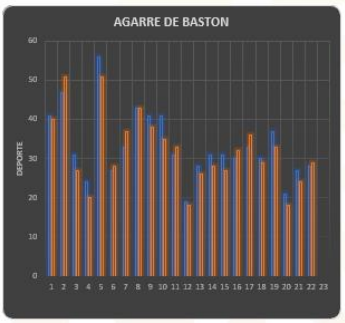
Test salto vertical, hasta 8 años de edad



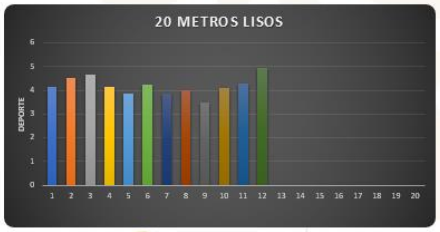
Test salto shutter run 4x10, hasta 8 años de edad



Test Agarre de Bastón, hasta 8 años de edad



Test 20 metros lisos, 9 a 10 años de edad



Test salto largo sin impulso, 9 a 10 años de edad



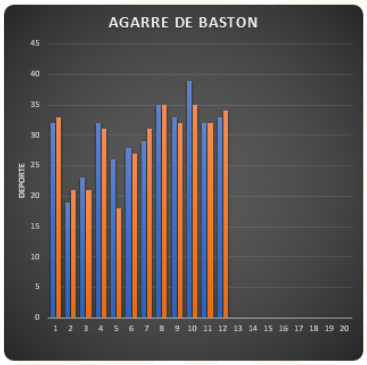
Test salto vertical, 9 a 10 años de edad



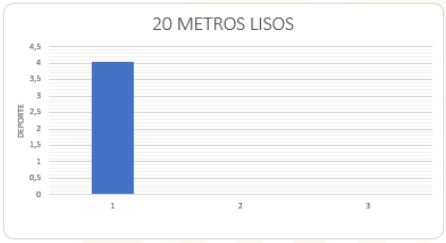
Test shutter run 4x10, de 9 a 10 años de edad



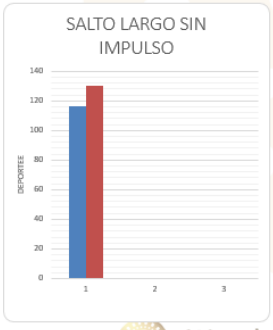
Test Agarre de Bastón, de 9 a 10 años de edad



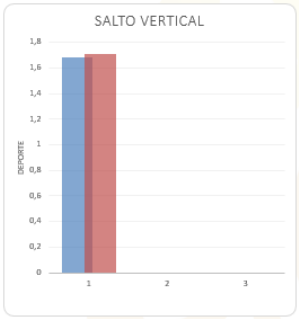
Test 20 metros lisos, 11 a 13 años de edad



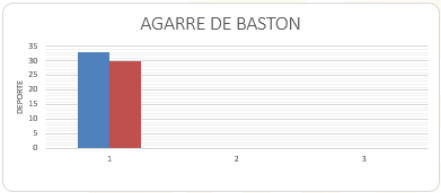
Test salto largo sin impulso, 11 a 13 años de edad



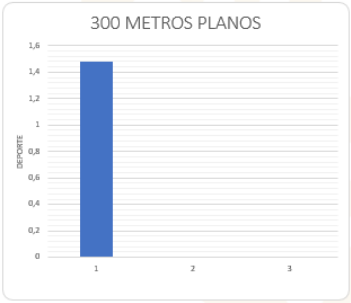
Test salto vertical, 11 a 13 años de edad



Test shutter run 4x10, 11 a 13 años de edad



Test Agarre de Bastón, 11 a 13 años de edad



Anexos

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
PESO INIC.	TALLA DE PIE INIC.
	
TALLA SENTADO INIC.	20 METROS INIC.
	
SALTO VERTICAL INIC.	AGARRE DE BASTON INI.

	
SHUTTLE RUN 4X10 INIC.	SALTO LARGO SIN IMPULSO INIC.
	
PESO FUND.	TALLA DE PIE FUND.
	
PERIMETRO DE CINTURA FUND.	AGARRE DE BASTON FUND.

	
SALTO LARGO SIN IMPULSO FUND.	20 MTS FUND.
	
SHUTTLE RUN 4X10 FUND.	PERIMETRO DE CINTURA FUND.
	

TALLA SENTADO FUND.	SALTO VERTICAL FUND.
	

Referencias Bibliográficas.

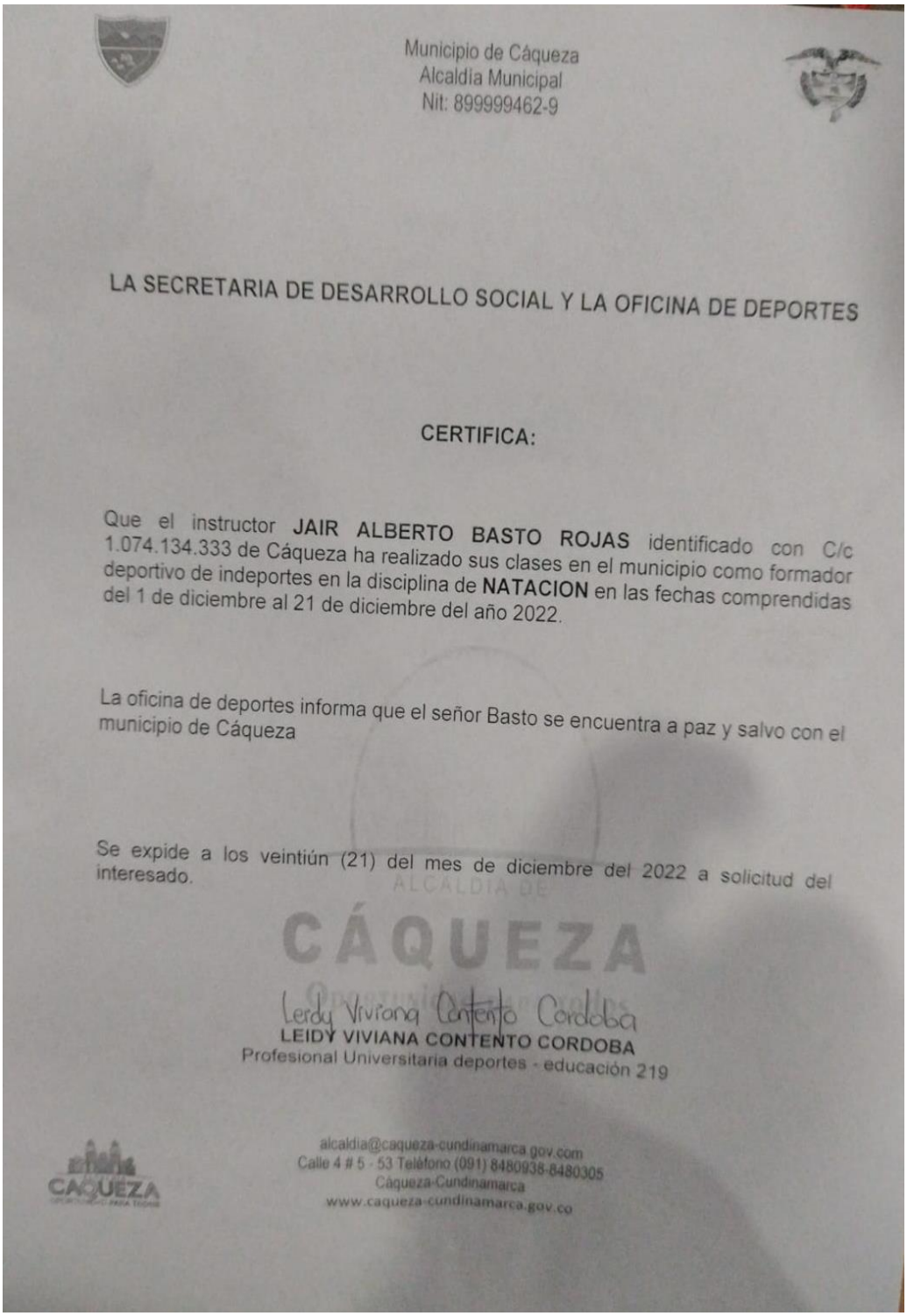
Instituto Departamental Para La Recreación y el Deporte de Cundinamarca. http://www.indeportescundinamarca.gov.co

La investigación-acción: una propuesta para la formación y titulación en las carreras de Educación Inicial y Primaria de una institución de educación superior privada de Lima (LIZA CABRERA MORGAN. 12-06-2017). http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v26n51/a07v26n51.pdf

Metodología de la investigación [Archivo PDF]. http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/blanco_s_nl/capitulo3.pdf

Metodología de investigación, enfoque cualitativo (3 Sep. 2014. https://sites.google.com/site/metodologiadeinvestigaciontese/enfoque-cualitativo

Obligación 10



Municipio de Cáqueza
Alcaldía Municipal
Nit: 899999462-9

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y LA OFICINA DE DEPORTES

CERTIFICA:

Que el instructor **JAIR ALBERTO BASTO ROJAS** identificado con C/c 1.074.134.333 de Cáqueza ha realizado sus clases en el municipio como formador deportivo de indeportes en la disciplina de **NATACION** en las fechas comprendidas del 1 de diciembre al 21 de diciembre del año 2022.

La oficina de deportes informa que el señor Basto se encuentra a paz y salvo con el municipio de Cáqueza

Se expide a los veintiún (21) del mes de diciembre del 2022 a solicitud del interesado.

ALCALDÍA DE
CÁQUEZA

Leidy Viviana Contento Cordoba
LEIDY VIVIANA CONTENTO CORDOBA
Profesional Universitaria deportes - educación 219

CÁQUEZA

alcaldia@caqueza-cundinamarca.gov.com
Calle 4 # 5 - 53 Teléfono (091) 8480938-8480305
Cáqueza-Cundinamarca
www.caqueza-cundinamarca.gov.co

Obligación 11

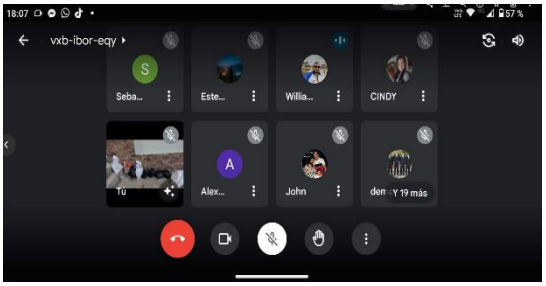


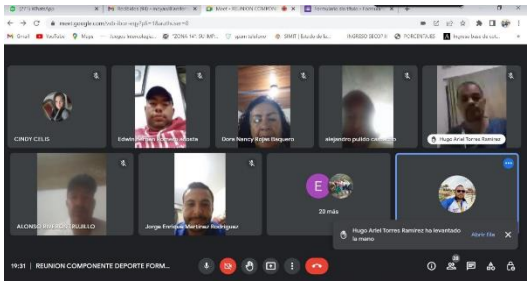






Obligación 12





Obligación 13 N/A este mes

Obligación 14



Obligación 15

