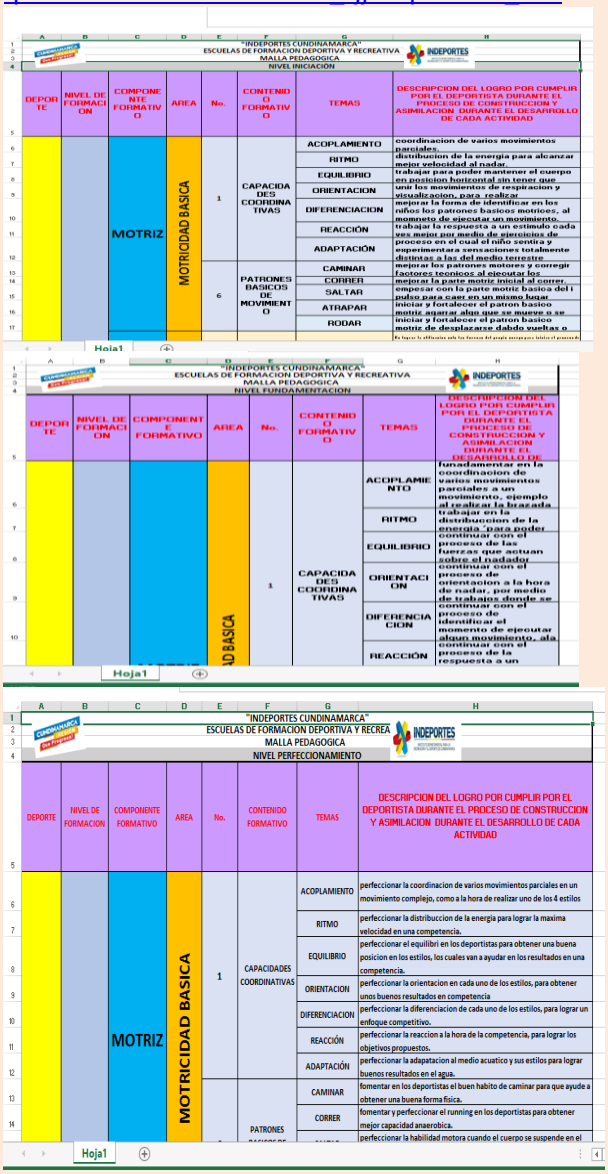
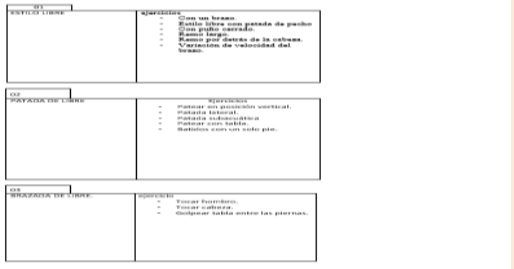
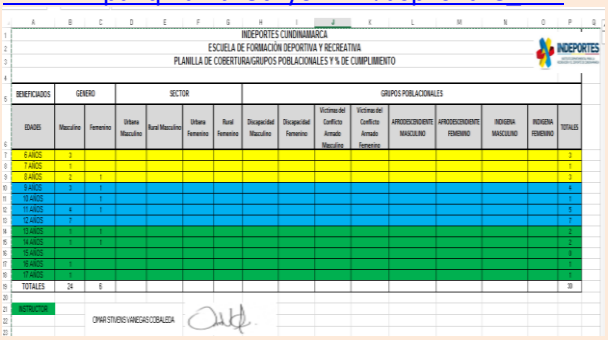
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE DICIEMBRE - CTO 1347 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.018.464.842</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>DEL 01/12/2022 AL 21/12/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022003783</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">https://drive.google.com/drive/folders/1_41Mrkr5VdxZHN9nPBeZ0l-FBMwTeZBw?usp=share_link


</td></tr>
</table>

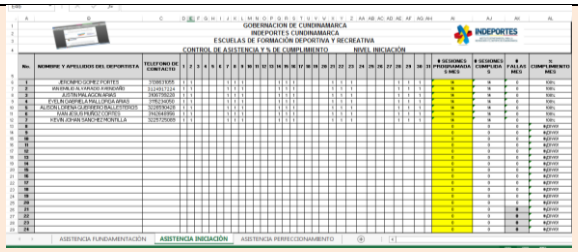
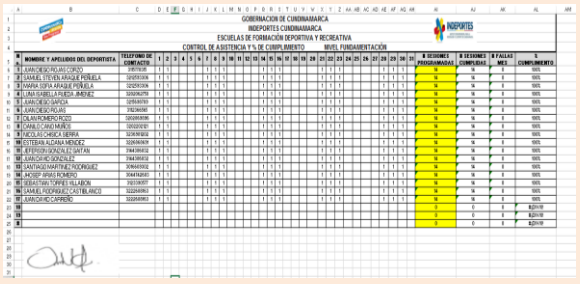
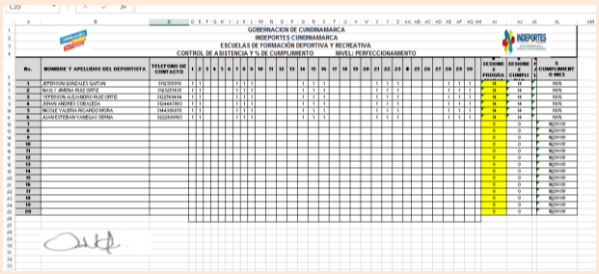
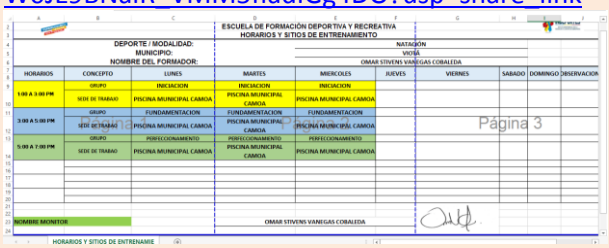
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	https://drive.google.com/drive/folders/1PYil5fdH05JCHtgi4cJw5jrLCZ6AOkUv?usp=share_link https://drive.google.com/drive/folders/1WIhq6kAqWhrNnmEHUiXcO0HlJ8DF_tjj?usp=share_link  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACION INDEPORTES 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 MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | coordinacion de varios movimientos parciales. RITMO | distribucion de la energia para alcanzar mejor velocidad al nadar. EQUILIBRIO | trabajar para poder mantener el cuerpo en posicion horizontal sin tener que ORIENTACION | unir los movimientos de respiracion y visualizacion, para realizar DIFERENCIACION | mejorar la forma de identificar en los niños los patrones basicos motrices, al momneto de ejecutar un movimiento. REACCIÓN | trabajar la respuesta a un estimulo cada vez mejor por medio de ejercicios de ADAPTACIÓN | proceso en el cual el niño sentira y experimentara sensaciones totalmente distintas a las del medio terrestre 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | mejorar los patrones motores y corregir factores teonicos al ejecutar los CORRER | mejorar la parte motriz inicial al correr, empesar con la pate motriz basica del i SALTAR | pulso para caer en un mismo lugar ATRAPAR | iniciar y fortalecer el patron basico motriz agarrar algo que se mueve o se RODAR | iniciar y fortalecer el patron basico motriz de desplazarse dabdo vueltas o Hoja1 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL FUNDAMENTACION INDEPORTES 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 ACOPLAMIENTO | fundamentar en la coordinacion de varios movimientos parciales a un movimiento, ejemplo al realizar la brazada RITMO | trabajar en la distribuccion de la energia para poder EQUILIBRIO | continuar con el proceso de las fuerzas que actuan sobre el nadador ORIENTACION | continuar con el proceso de orientacion a la hora de nadar, por medio de trabajos donde se DIFERENCIACION | continuar con el proceso de identificar el momento de ejecutar algun movimiento, ala REACCIÓN | continuar con el proceso de la respuesta a un CAPACIDADES COORDINATIVAS | 1 Hoja1 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREA MALLA PEDAGOGICA NIVEL PERFECCIONAMIENTO INDEPORTES 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 MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | perfeccionar la coordinacion de varios movimientos parciales en un movimiento complejo, como a la hora de realizar uno de los 4 estilos RITMO | perfeccionar la distribuccion de la energia para lograr la maxima velocidad en una competencia. EQUILIBRIO | perfeccionar el equilibri en los deportistas para obtener una buena posicion en los estilos, los cuales van a ayudar en los resultados en una competencia. ORIENTACION | perfeccionar la orientacion en cada uno de los estilos, para obtener unos buenos resultados en competencia DIFERENCIACION | perfeccionar la diferenciacion de cada uno de los estilos, para lograr un enfoque competitivo. REACCIÓN | perfeccionar la reaccion a la hora de la competencia, para lograr los objetivos propuestos. ADAPTACIÓN | perfeccionar la adapatacion al medio acuatico y sus estilos para lograr buenos resultados en el agua. PATRONES | CAMINAR | fomentar en los deportistas el buen habito de caminar para que ayude a obtener una buena forma fisica. CORRER | fomentar y perfeccionar el running en los deportistas para obtener mejor capacidad anaerobica. perfeccionar la habilidad motora cuando el cuerpo se suspende en el Hoja1
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	https://drive.google.com/drive/folders/1WIhq6kAqWhrNnmEHUiXcO0HlJ8DF_tjj?usp=share_link https://drive.google.com/drive/folders/1PYil5fdH05JCHtgi4cJw5jrLCZ6AOkUv?usp=share_link

	EVALUACION MOTRIZ Y TECNICA La evaluación de los participantes en la escuela de natación se realizará a través de test de condición motora y condición física así: 1. Test de capacidades coordinativas. 2. Test de evaluación de fundamentos técnicos. 3. Test de condición física. 4. Medición antropométrica. **CONTENIDOS POR NIVEL Y POR DEPORTE** FUNDAMENTOS TEMAS Y CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA EN NATACION **NIVEL DE INICIACION Y APRENDIZAJE** 1. Afianzamiento del niño en el agua. 2. Patrones motores de seguridad en el agua como frotar y vadear. 3. Aprender a respirar en la fases aéreas y acuáticas 4. Iniciación a los estilos con:- patada de libre, espalda, pecho y mariposa. 5. Iniciación a los estilos con brazada de: libre, espalda pecho y mariposa. **NIVEL DE FUNDAMENTACION.** 1. Estilo libre. 2. Estilo pecho. 3. Estilo espalda. 4. Estilo mariposa. 5. Virajes de cada uno de los estilos 6. Clavados y salidas desde la plataforma. 7. Se realiza trabajo sobre las capacidades funcionales para la ayuda del mejoramiento de los estilos al momento de competición. **NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO** 1. En él nivel avanzado ya el nadador cuenta con los fundamentos técnicos necesarios para la competición lo cual ya se trabaja procesos progresivos de aumentó de la carga de entrenamiento por medio de las capacidades funcionales del nadador. **METODOLOGIA** La metodología orientada Esta en aprender la técnica y la táctica fijada competitivamente, lo que permite al nadador concentrarse fundamentalmente mejorar resultados por medio del entrenamiento cada vez más fuerte. Las repeticiones constantes son el método del entrenamiento técnico. Hay un camino largo a recorrer para lograr el estereotipo dinámico correcto que el nadador puede alcanzar solamente con la ayuda del entrenador. Este camino está planteado de la siguiente manera: I. El logro de la repetición del fundamento II. La práctica de desarrollo de los fundamentos III. La práctica inmediata a la competencia IV. El entrenamiento fuerte y de alto nivel. V. La competencia • **RECURSOS HUMANOS** Los recursos humanos con que cuenta la escuela de formación deportiva en natación son: En cuanto al recurso financiero se cuenta con el apoyo del recurso económico que asigne el municipio a través de la oficina de deportes y cultura y turismo del municipio e indeportes. **EJERCICIOS QUE SE TRABAJARAN** 
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	https://drive.google.com/drive/folders/1JG71QMZZwkxlHpaZqAIJwbT3tKyo4L7F?usp=share_link 

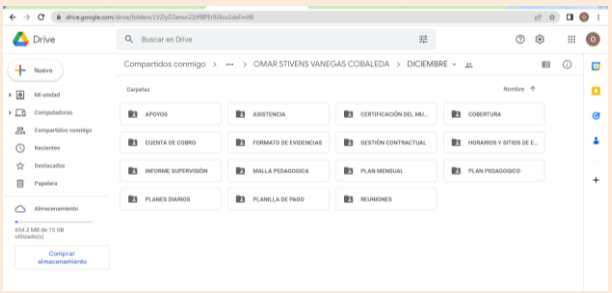
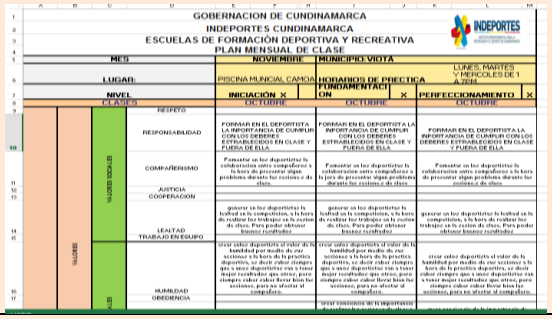
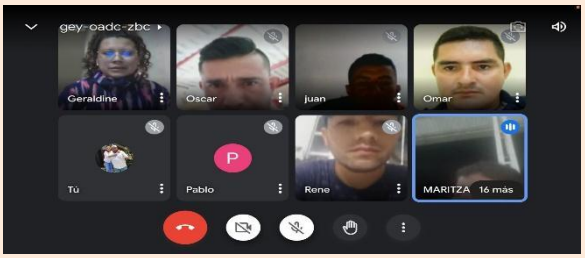
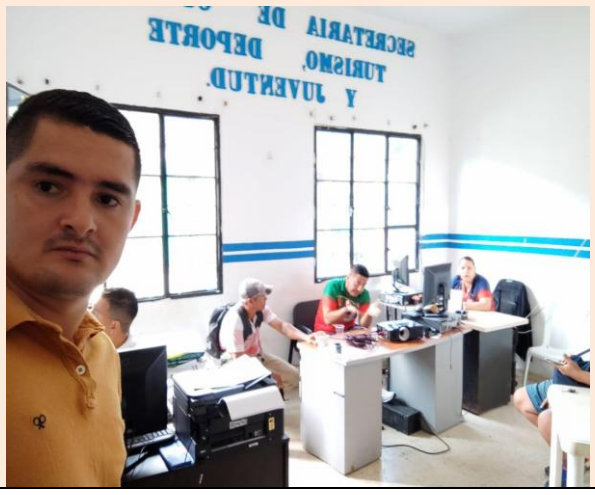
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbano Masculino	Rural Masculino	Urbano Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3														3
7 AÑOS	1														1
8 AÑOS	2	1													3
9 AÑOS	7	1													8
10 AÑOS	1	1													1
11 AÑOS	4	1													5
12 AÑOS	7														7
13 AÑOS	1	1													2
14 AÑOS	1	1													2
15 AÑOS															0
16 AÑOS	1														1
17 AÑOS	1														1
TOTALES	24	5													39

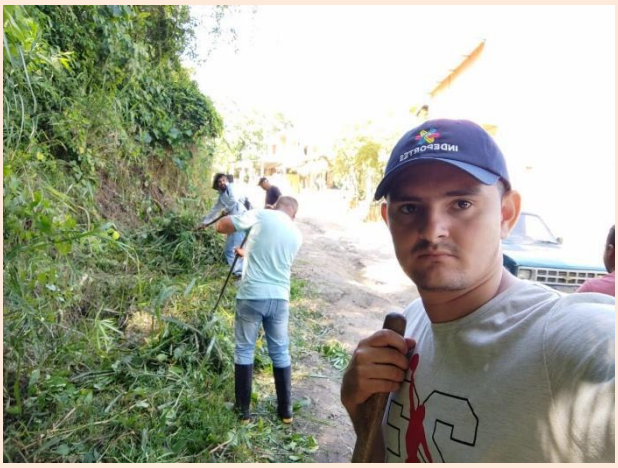
INSTRUCTOR
OMAR STIVENS VANEGAS OCBALEDA

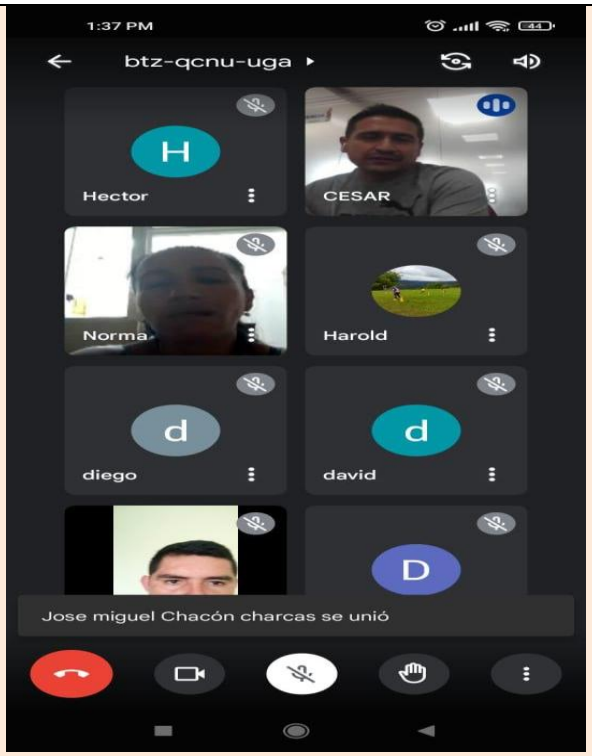
sesiones, actividades y niveles de formación.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	https://drive.google.com/drive/folders/1CcSnDmGAK_LfliNpp5sAZ0XQX2imX6li?usp=share_link 
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.	https://drive.google.com/drive/folders/107vImpfRNh3yOBbaTgv6ayd-JdWZgTii?usp=share_link https://drive.google.com/drive/folders/1OTHtP0gW0JE9BNalR_VMM5fladIGg4DO?usp=share_link  ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: NATACIÓN MUNICIPIO: VIOTÁ NOMBRE DEL FORMADOR: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA Página 3

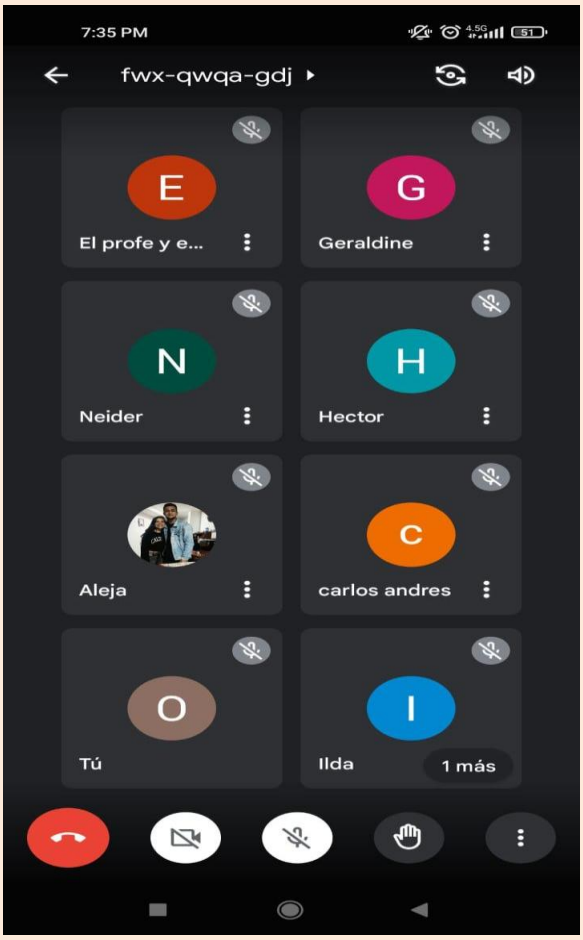
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACION
1:00 A 3:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION					
	SEDE DE TRABAJO	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA					
3:00 A 5:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION					
	SEDE DE TRABAJO	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA					
5:00 A 7:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA					
NOMBRE MONITOR			OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA						

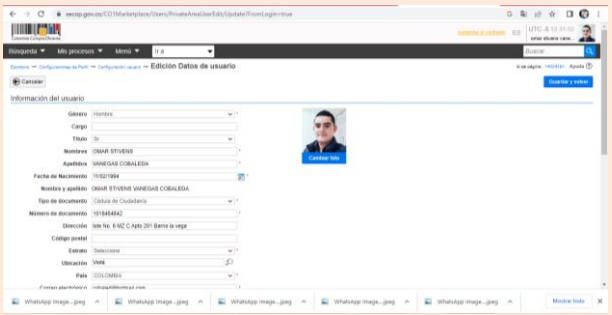
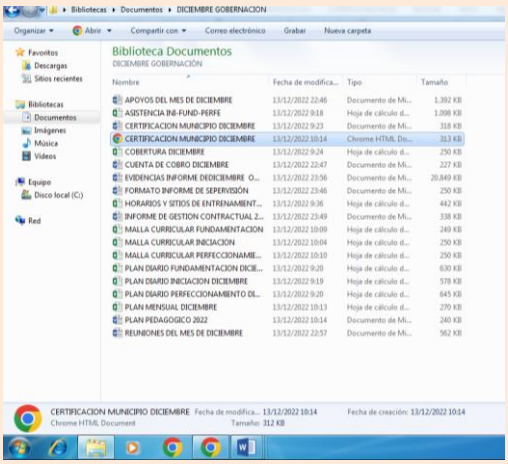
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	https://drive.google.com/drive/folders/1VZlyD2enor23Jf9IPEr9JXcu1dzFmltB?usp=share_link 
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	https://drive.google.com/drive/folders/1T3XVbRkccTWw2n_EUlKkJ98CtsagQQy_?usp=share_link https://drive.google.com/drive/folders/10KIEf_e1Og5qFfH4OTrSLZzfDOFS9alF?usp=share_link 
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	https://drive.google.com/drive/folders/1zn5ulvyWlA5R051W6s5Bdt-_ao38RsGV?usp=share_link  

	
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	https://drive.google.com/drive/folders/1KoOALwpXJZXBuPNPHA4rGPEHCL9HWD7q?usp=share_link https://drive.google.com/drive/folders/1VYmsyh_SOhvpv30QZIJl95ykjYFn34aG?usp=share_link  SECRETARÍA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD EL SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD HACE CONSTAR: Que OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.018.464.842 De Bogotá D.C presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACIÒN, durante el período comprendido entre el 01 de DICIEMBRE de 2022 al 21 DE DICIEMBRE de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los veintidós (22) Día del mes de Diciembre de 2022 MIGUEL ANGEL ACUÑA SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen	https://drive.google.com/drive/folders/1VYmsyh_SOhvpv30QZIJl95ykjYFn34aG?usp=share_link

en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	  
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	https://drive.google.com/drive/folders/1zn5ulvyWlA5R051W6s5Bdt-_ao38RsGV?usp=share_link


1:37 PM
btz-qcnu-uga
H
Hector
CESAR
Norma
Harold
d
diego
d
david
D
Jose miguel Chacón charcas se unió


7:35 PM
fwx-qwqa-gdj
E
El profe y e...
G
Geraldine
N
Neider
H
Hector
Aleja
C
carlos andres
O
Tú
I
Ilda
1 más

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.	Estuve en la espera por parte de indeportes, en su calidad de supervisor me brindara la información necesaria para conocer los parámetros y el diligenciamiento del documentos para el área de archivo en su debido formato Único de Inventario Documental (FUID) y así ser enviado cuando sea requerido.
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.	https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.9270396 
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	https://drive.google.com/drive/folders/1VZlyD2enor23Jf9IPEr9JXcu1dzFmltB?usp=share_link 

ANEXOS

HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO.

ASISTENCIA.

COBERTURA

PLANEACIÓN MENSUAL NIVEL DE INICIACIÒN NATACIÓN MES DE DICIEMBRE.

PLANEACIONES DIARIAS NIVEL DE INICIACION MES DE DICIEMBRE.

PLANEACIÓN MENSUAL NIVEL DE FUNDAMENTACIÒN MES DE DICIEMBRE.

PLANEACIONES DIARIAS NIVEL DE FUNDAMENTACIÒN MES DE DICIEMBRE.

PLANEACIÓN MENSUAL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO MES DE DICIEMBRE.

PLANEACIONES DIARIAS NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO MES DE DICIEMBRE.

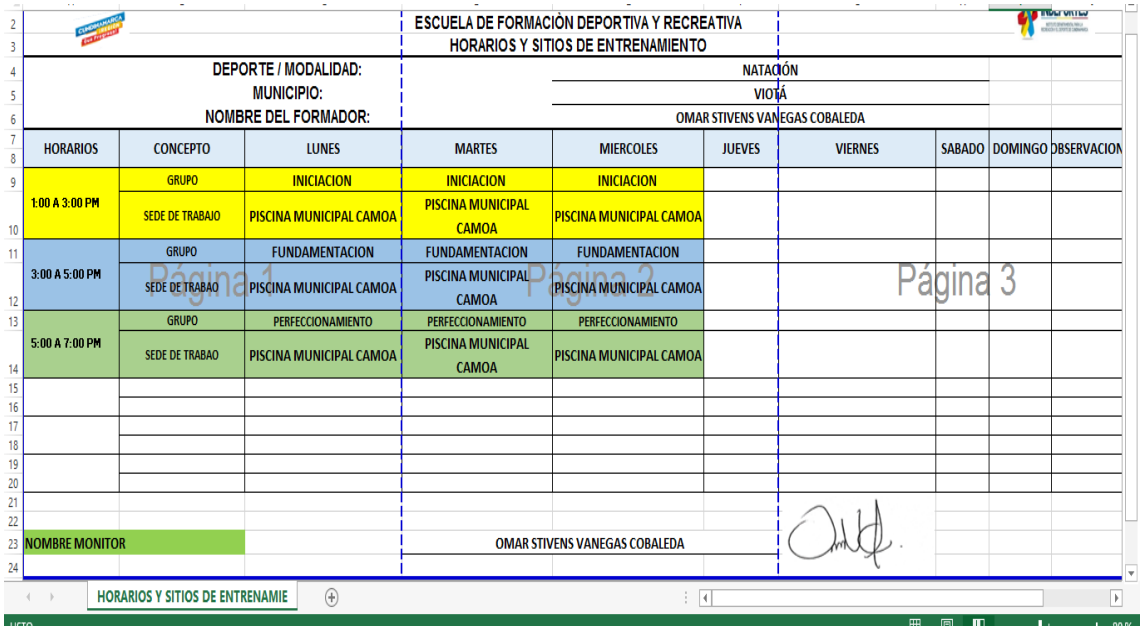
CERTIFICACIÓN MUNICIPAL.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE REUNIONES Y CAPACITACIONES.

PLAN PEDAGÓGICO EN NATACIÒN.

MALLAS PEDAGOGICA EN LOS NIVELES DE INICIACIÒN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: NATACIÓN
MUNICIPIO: VIOTÁ
NOMBRE DEL FORMADOR: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACION
1:00 A 3:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION					
	SEDE DE TRABAJO	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA					
3:00 A 5:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION					
	SEDE DE TRABAO	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA					
5:00 A 7:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAO	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA	PISCINA MUNICIPAL CAMOA					

NOMBRE MONITOR: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA

Página 1 Página 2 Página 3

EVIDENCIAS DE ASISTENCIA.









PLAN MENSUAL DICIEMBRE.

INICIACIÒN, FUNDAMENTACIÒN Y PERFECCIONAMIENTO.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO:VIOTÀ	
LUGAR:				PISCINA MUNICIPAL CAMOA	HORARIOS DE PRECTICA	LUNES, MARTES Y MERCOLES DE 1 A 7 PM
NIVEL				INICIACIÒN X	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA INPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTRABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA INPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTRABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA INPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTRABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA
			COMPAÑERISMO	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema duranle las sesione.s de clase.	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la jora de presentar algun problema duranle las sesione.s de clase	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema duranle las sesione.s de clase
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no aleciar al compañero.	crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no aleciar al compañero.	crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no aleciar al compañero.
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA		crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada deportista.	crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada deportista.
			PARTICIPACION	tomelar en los deportistas el derecho de la participacion , para el aprendizaje en la base de la practica deportiva. Un claro ejemplo es realizando los ejercicios en la sesion de clase.		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dara conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.
			MOVILIDAD ARTICULAR	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares
			CALENTAMIENTO	se realizaran ejercicios gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.	se realizaran ejercicios gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.	se realizaran ejercicios gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.	trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.	trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.
			DIFERENCIACION			
			REACCION		desplazarse en forma adecuada,realizando los estilos, y teniendo en cuenta la tecnica de cada uno de ellos.	desplazarse en forma adecuada,realizando los estilos, y teniendo en cuenta la tecnica de cada uno de ellos.
			ADAPTACION	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	FUERZA		trabajo de piernas, abdomen y brazos por medio de abdominales-elevacion de piernas-sentadillas etc. Y en el medio acuatico se nada con elementos como jeans, sacos, baldes.	trabajo de piernas, abdomen y brazos por medio de abdominales-elevacion de piernas-sentadillas etc. Y en el medio acuatico se nada con elementos como jeans, sacos, baldes.
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	circulos de brazos,flexion al frente y atràs,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.	circulos de brazos,flexion al frente y atràs,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.	circulos de brazos,flexion al frente y atràs,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ESTILO LIBRE	palada con tabla, barrada con tabla.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
			ESTILO ESPALDA	palada con tabla, movimiento de brazos hacia atràs.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
			ESTILO PECHO	palada acostados en el suelo, luego ingresar al agua y realizarlo con tabla.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
			ESTILO MARIPOSA		se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados-la lleva-congelados bajo tierra.	cadenita-ponchados- la lleva- el gua.	cadenita-ponchados- la lleva- el gua.
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas.	ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas.	ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas.
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase.	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase.	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase.

FIRMA FORMADOR: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA

PLANES DIARIO NIVEL DE FORMACIÒN INICIACIÒN.

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

Fecha:	05/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ	Hora:1:00PM A	N° de sesión: 15	N° de semana: 6
Nombre del Formador:OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: desarrollar capacidades basicas motrices en elo medio acuatico						
Objetivo Especifico: mejorar la tecnica de los estilos de la natacion por medio de la repeticion.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	06/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ	Hora: 1:00PM A 3:00PM	N° de sesión: 16	N° de semana: 06
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO tablas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saltos con gusano.	Fuerza	Maxima		5 min	
2. saltos sin elemento		Explosiva	x	5min	
3. caminar en la piscina.	Resistencia	Aerobica		5 min	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. trabajo de respiracion	Adaptación	x	5 min	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	07/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ	Hora: 1:00PM A	N° de sesión: 17	N° de semana: 06
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: desarrollar las capacidades basicas motrices en los niños.						
Objetivo Especifico: trabajar el aprendizaje de la patada en el estilo de espalda y libre						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	12/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ	Hora: 1:00PM A	N° de sesión: 18	N° de semana: 07
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: fomentar la practica del deporte de la natacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimient	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			tablas
1. patada de libre cogidos del borde	Fuerza	Maxima	x	5 min	
2. patada libre con tabla		Explosiva		5 min	
3. patada de libre sin tabla " flechita"	Resistencia	Aerobica		5 min	
4. patada de espalda con tabla		Anaerobica	x	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	13/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ	Hora: 1:00PM A 3:00PM	N° de sesión: 19	N° de semana: 07
Nombre del Formador:OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: potencializar las capacidades motrices de los niños de la escuela de formacion de natacion						
Objetivo Especifico: mejorar la practica del estilo libre						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	14/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ	Hora: 1:00PM A	N° de sesión: 20	N° de semana: 07
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	19/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ	Hora: 1PM A 3PM	N° de sesión:21	N° de semana:08
Nombre: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA					N° de deportistas:	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *Explorar el medio acuático a traves de juegos e inmersiones completas en la pisicina.*

Objetivo Especifico: *Conocer jugar con nuestra respiración mediante la generación de burbujas con el aire.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	
1. Juego un Barco en altamar.	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Hoja de asistencia, flotador tubular, elementos sumergibles.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de baño y gafas.	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular descendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2. Recogiendo el tesoro.		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. los delfines marchando		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. como el cangrejo.		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. inmersión total en la piscina.	Acoplamiento		10'	MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2. como el delfin ingresa al agua	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. el salto en bomba	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. capitan capitancito-	Adaptación		5'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, corriendo	atrones Basicos de Movimien		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma	
2.Retroalimentación de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las	LES Y RECURSOs: Toalla, jabon y ropa d
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	20/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ	Hora: 1PM A 3PM	N° de sesión: 22	N° de semana: 08
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA					N° de deportistas:	Edades: 6a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *desplazar mediante figura en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos.*

Objetivo Especifico: *Inmersiones y flotaciones mediante juegos y formas de saltar.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 Mi	
1. Juego con el flotador capitan capitancito	Introduccion a la clase	5'	MATERIALES Y RECURSO: Hoja de asistencia, flotador tubular, elementos sumergibles.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de baño y gafas.	llamado a lista	5'	
3. Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular	5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 Mi	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2.		Explosiva			
3. los saltarines del lago	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamiento con pequeñas apneas.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con flotador y sin flotador.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2. el 1, 2, 3, para nadar.	Ritmo		10'	
3. Las estrellas de mar.	Equilibrio		10'	
4. saltos en bombas acuaticas.	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juego de relevos en la piscina, salando, corriendo	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. La flechita como medio de desplazamiento	estilo Libre.		20	MATERIALES Y RECURSO: flotador tubular.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 Mi	Actividad	
1. Estiramiento	2'30"	Elongación muscular de forma	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentación de la clase valores	2'30"	Recorderis de los valores vistos en las	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	2'30"	EL Aseo del cuerpo yde los	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

			MES		DICIEMBRE	MUNICIPIO:VIOTÁ	
			LUGAR:		PISCINA MUNICIPAL CAMOA	HORARIOS DE PRECTICA	LUNES, MARTES Y MERCOLES DE 1 A 7 P M
			NIVEL		INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO X
			CLASES		DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO			
				RESPONSABILIDAD	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA INPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA INPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA INPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA
				COMPAÑERISMO	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesiones de clase.	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesiones de clase	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesiones de clase
				JUSTICIA			
				COOPERACION			
				LEALTAD	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados
				TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD	crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no alejar al compañero.	crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no alejar al compañero.	crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no alejar al compañero.
				OBEDIENCIA			
				AUTODISCIPLINA		crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada deportista.	crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada deportista.
				PARTICIPACION	tomelar en los deportistas el derecho de la participacion , para el aprendizaje en la base de la practica deportiva. Un claro ejemplo es realizando los ejercicios en la sesion de clase.		
				PERSEVERANCIA			
				AUTODOMINIO			
				RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO		INTRODUCCIPON	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dara conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.
				MOVILIDAD ARTICULAR	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares
				CALENTAMIENTO	se realizaran ejercicos gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.	se realizaran ejercicos gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.	se realizaran ejercicos gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO			
				RITMO			
				EQUILIBRIO			
				ORIENTACION	Trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.	Trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.	Trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.
				DIFERENCIACION			
				REACCION		desplazarse en forma adecuada,realizando los estilos, y teniendo en cuenta la tecnica de cada uno de ellos.	desplazarse en forma adecuada,realizando los estilos, y teniendo en cuenta la tecnica de cada uno de ellos.
				ADAPTACION	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.
		CAPACIDADES COORDINATIVAS		FUERZA		Trabajo de piernas, abdomen y brazos por medio de abdominales-elevacion de piernas-sentadillas etc. Y en el medio acuitico se nada con elementos como jeans, sacos, baldes.	Trabajo de piernas, abdomen y brazos por medio de abdominales-elevacion de piernas-sentadillas etc. Y en el medio acuitico se nada con elementos como jeans, sacos, baldes.
				VELOCIDAD			
				FLEXIBILIDAD	circulos de brazos,flexion al frente y atrás,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.	circulos de brazos,flexion al frente y atrás,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.	circulos de brazos,flexion al frente y atrás,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.
				RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS		ESTILO LIBRE	palada con tabla, barrada con tabla.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
				ESTILO ESPALDA	palada con tabla, movimiento de brazos hacia atrás.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
				ESTILO PECHO	palada acostados en el suelo, luego ingresar al agua y realizarlo con tabla.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
				ESTILO MARIPOSA		se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados-la lleva-congelados bajo tierra.	cadenita-ponchados-la lleva- el gua.	cadenita-ponchados-la lleva- el gua.
				JUEGOS TRADICIONALES			
				ACTIVIDADES ARTISTICAS			
				CIRCUITOS RECREATIVOS			
				FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas.	ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas.	ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas.
				RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elemenos a trabajar, según lo observado en clase.	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elemenos a trabajar, según lo observado en clase.	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elemenos a trabajar, según lo observado en clase.

FIRMA FORMADOR: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA

PLANES DIARIOS NIVEL DE FORMACIÒN FUNDAMENTACIÒN.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA		Municipio: VIOTÀ		Hora: 3PM A 5PM	N° de sesión: 15	N° de semana: 06
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA						N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 añoss
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: potencializar la practica de la actividad fisica en casa								
Objetivo Especifico: trabajar la fuerza de piernas, abdomen y brazos								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	06/11/2022	Lugar:PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ		Hora: 3PM A 5PM	N° de sesión: 16	N° de semana: 06
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA					N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 añoss
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: potencializar las bases motrices de los niños							
Objetivo Especifico: continuar con el proceso de mejoramiento de la tecnica de los estilos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

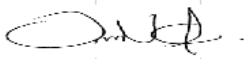
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: 

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	07/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ	Hora: 3PM A 5PM	N° de sesión: 17	N° de semana: 06
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 añoss
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: potencializar las caracteristicas de los nadadores						
Objetivo Especifico: continuar con el proceso de la tecnica de los estilos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

0

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

Fecha:	12/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ	Hora: 3PM A 5PM	N° de sesión: 18	N° de semana: 7
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

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

Objetivo Especifico: trabajar la tecnica de los estilos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

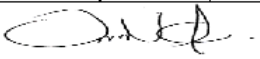
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. mejorar por medio de los clavados en ing	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: 

0

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

Fecha:	13/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ		Hora: 3PM A 5PM	N° de sesión: 19	N° de semana: 07
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA					N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 añoss
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: realizar trabajo fisico en casa							
Objetivo Especifico: fortalecer el tren superior e inferior del cuerpo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: 0

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

Fecha:	14/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ		Hora:3PM A 5PM	N° de sesión: 20	N° de semana: 07
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA					N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 añoss
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: potencializar las caracteristicas de los nadadores							
Objetivo Especifico: continuar con el proceso de la tecnica de los estilos por medio de la actividad fisica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

0

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

Fecha:	19/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ		Hora: 3PM A 5PM	N° de sesión: 21	N° de semana: 8
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA					N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 añoss
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		

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

Objetivo Especifico: trabajar la tecnica de los estilos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

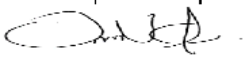
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. mejorar por medio de los clavados en ingreso a	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: 

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA**	**Municipio: VIOTÀ**	**Hora: 3PM A 5PM**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 añoss**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: 0

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

Fecha:	21/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ		Hora: 3PM A 5PM	N° de sesión: 23	N° de semana: 08
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA					N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 añoss
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: potencializar las bases motrices de los niños							
Objetivo Especifico: continuar con el proceso de mejoramiento de la tecnica de los estilos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			tablas
1.afloje con patada de libre y espalda con	Fuerza	Maxima	x	20 min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

			MES		DICIEMBRE	MUNICIPIO:VIOTÁ	
			LUGAR:		PISCINA MUNICIPAL CAMOA	HORARIOS DE PRECTICA	LUNES, MARTES Y MERCOLES DE 1 A 7 P M
			NIVEL		INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO X
			CLASES		DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO			
				RESPONSABILIDAD	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA INPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA INPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA INPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA
				COMPAÑERISMO	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesiones de clase.	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesiones de clase	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesiones de clase
				JUSTICIA			
				COOPERACION			
				LEALTAD	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados
				TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD	crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no alejar al compañero.	crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no alejar al compañero.	crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no alejar al compañero.
				OBEDIENCIA			
				AUTODISCIPLINA		crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada deportista.	crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada deportista.
				PARTICIPACION	tomelar en los deportistas el derecho de la participacion , para el aprendizaje en la base de la practica deportiva. Un claro ejemplo es realizando los ejercicios en la sesion de clase.		
				PERSEVERANCIA			
				AUTODOMINIO			
				RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO		INTRODUCCIPON	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dara conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.
				MOVILIDAD ARTICULAR	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares
				CALENTAMIENTO	se realizaran ejercicos gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.	se realizaran ejercicos gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.	se realizaran ejercicos gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO			
				RITMO			
				EQUILIBRIO			
				ORIENTACION	Trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.	Trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.	Trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.
				DIFERENCIACION			
				REACCION		desplazarse en forma adecuada,realizando los estilos, y teniendo en cuenta la tecnica de cada uno de ellos.	desplazarse en forma adecuada,realizando los estilos, y teniendo en cuenta la tecnica de cada uno de ellos.
				ADAPTACION	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.
		CAPACIDADES COORDINATIVAS		FUERZA		Trabajo de piernas, abdomen y brazos por medio de abdominales-elevacion de piernas-sentadillas etc. Y en el medio acuitico se nada con elementos como jeans, sacos, baldes.	Trabajo de piernas, abdomen y brazos por medio de abdominales-elevacion de piernas-sentadillas etc. Y en el medio acuitico se nada con elementos como jeans, sacos, baldes.
				VELOCIDAD			
				FLEXIBILIDAD	circulos de brazos,flexion al frente y atrás,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.	circulos de brazos,flexion al frente y atrás,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.	circulos de brazos,flexion al frente y atrás,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.
				RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS		ESTILO LIBRE	palada con tabla, barrada con tabla.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
				ESTILO ESPALDA	palada con tabla, movimiento de brazos hacia atrás.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
				ESTILO PECHO	palada acostados en el suelo, luego ingresar al agua y realizarlo con tabla.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
				ESTILO MARIPOSA		se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados-la lleva-congelados bajo tierra.	cadenita-ponchados-la lleva- el gua.	cadenita-ponchados-la lleva- el gua.
				JUEGOS TRADICIONALES			
				ACTIVIDADES ARTISTICAS			
				CIRCUITOS RECREATIVOS			
				FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas.	ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas.	ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas.
				RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elemenos a trabajar, según lo observado en clase.	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elemenos a trabajar, según lo observado en clase.	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elemenos a trabajar, según lo observado en clase.

FIRMA FORMADOR: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA

PLANES DIARIOS NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/12/2022**	**Lugar: PISCINA MUNICIPAL DE**	**Municipio: VIOTÀ**		**Hora: 5PM A 7PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA					**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	06/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA	Municipio: VIOTÀ		Hora: 5PM A 7PM	N° de sesión: 16	N° de semana: 06
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA					N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: potencializar el trabajo motriz en los nadadores

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. escalador	x		8 min	
2. toques al hombro.	x		8min	
3. burpees	x		7 min	
4. plancha	x		7 min	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA**	**Municipio: VIOTÀ**		**Hora: 5PM A 7PM**	**N° de sesión:17**		**N° de semana: 6**	
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA					**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**x**	
Objetivo General: potencializar el trabajo motriz en los nadadores									
Objetivo Especifico: trabajar la fuerza el tren superior e inferior del deportistas									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica de los 4 estilos para obtener buenos result									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. escalador	**x**		**8 min**	
2. toques al hombro.	**x**		**8min**	
3. burpees	**x**		**7 min**	
4. plancha	**x**		**7 min**	

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	12/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL	Municipio: VIOTÀ	Hora: 5PM A 7PM	N° de sesión: 18	N° de semana: 7
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	13/12/2022	Lugar: PISCINA MUNICIPAL CAMOA		Municipio: VIOTÀ		Hora: 5PM A 7PM	N° de sesión: 19		N° de semana: 7
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA						N° de deportistas:			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: potencializar la practica de la natacion en los deportistas									
Objetivo Especifico: mejorar la tecnica para obtener buenos resultados									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la brazada de los 4 estilos									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar:** Ppiscina	**Municipio:** viotà		**Hora:** 5pm a 7pm	**N° de sesión:** 20	**N° de semana:** 7
Nombre del Formador: omar stivens vanegas cobaleda					**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: potencializar la practica d eportiva de la natacion en los niños de 13 a 17 años							
Objetivo Especifico: mejorar las capacidades coordinativas a la hora de nadar							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajar la velocidad de los estilos para buenos resulta							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplı	x	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE +A1:J49CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	19/12/2022	Lugar: piscina	Municipio: VIOTÀ	Hora: 5PM A 7PM	N° de sesión: 21	N° de semana: 8
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: desarrollar capacidades motriz no desarrolladas

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: PISCINA MUNICIPAL**		**Municipio: VIOTÀ**		**Hora: 5PM A 7PM**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA						**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		x

Objetivo General: mejorar las capacidades basicas de un nadador

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE +A1:J49CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: PISCINA MUNICIPAL**	**Municipio: VIOTÀ**	**Hora: 5PM 7PM**	**N° de sesión: 23**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		x
Objetivo General: desarrollar capacidades motriz no desarrolladas							
Objetivo Especifico: mejorar por medio de las capacidades motrices la ejecucion del estiilo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mehoar brazada de los estilos							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplı	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

CERTIFICACIÒN DEL MUNICIPIO.

EL SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD

HACE CONSTAR:

Que OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.018.464.842 De Bogotá D.C presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACIÒN, durante el período comprendido entre el 01 de DICIEMBRE de 2022 al 21 DE DICIEMBRE de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los veintidós (22) Día del mes de Diciembre de 2022

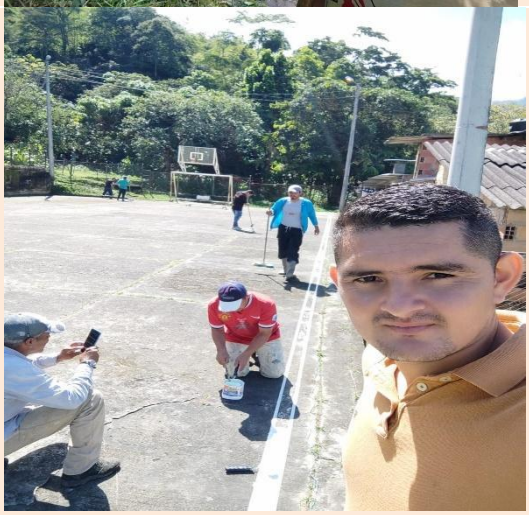
ALCALDÍA MUNICIPAL DE VIOTÁ
WILDER GÓMEZ ALCALDE 2020 - 2023
Unidos Al Cambio

MIGUEL ANGEL ACUÑA
SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD

EVIDENCIAS APOYOS

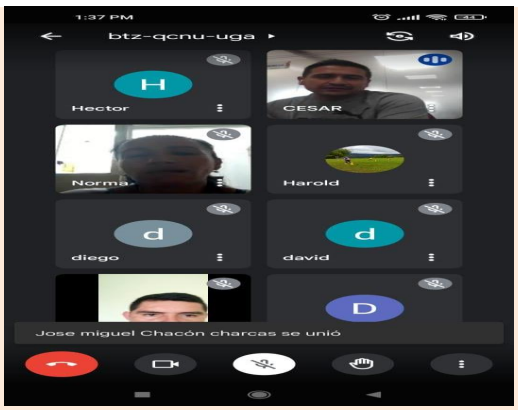


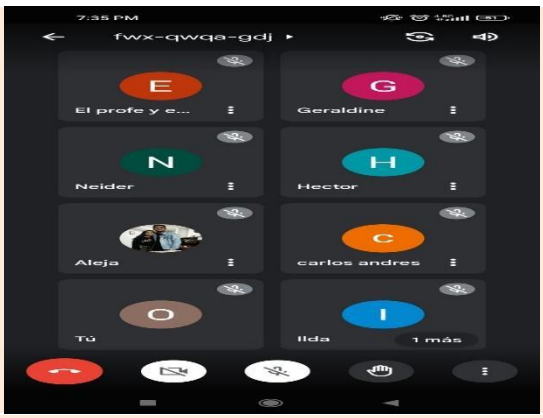


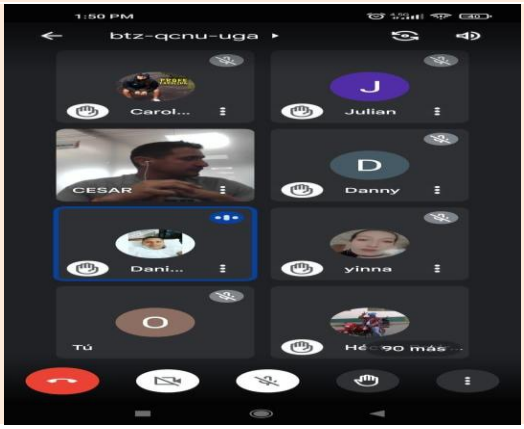




EVIDENCIAS REUNIONES.

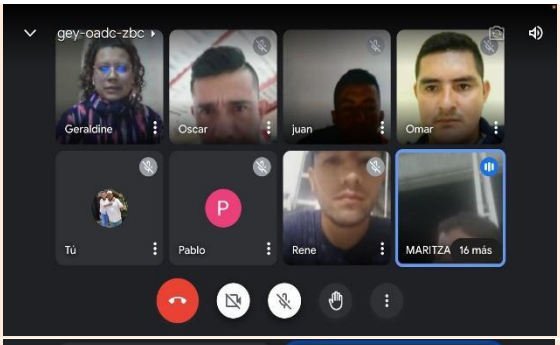




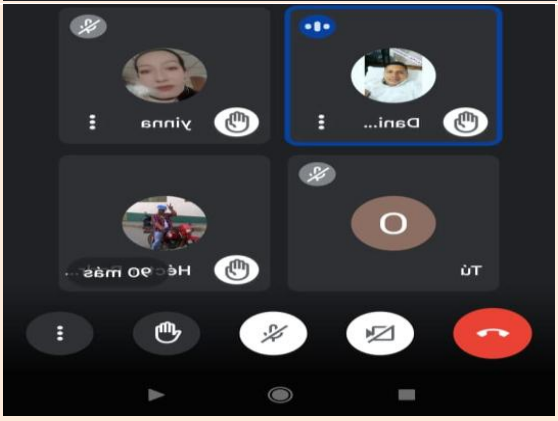


EVIDENCIAS FESTIVAL DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO 2022.









PLAN PEDAGOGICO.

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA MODALIDAD DE NATACIÓN EN EL MUNICIPIO DE VIOTÁ CUND.

PROFESOR:

OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA

VIOTÁ -INDEPORTES CUNDINAMARCA

2022

INTRODUCCION

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

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

JUSTIFICACION

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

OBJETIVO GENERAL

1. Asegurar el desarrollo armónico del organismo a través del desarrollo de la elevación de las posibilidades funcionales y motoras por medio de la fundamentación técnica y táctica en los niños y niñas de edad escolar especialmente entre los 6 a 18 años de edad, ámbito de desarrollo personal con valores que lo refuerce, aprendiendo el deporte de la natación por medio de actividades recreativas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

EVALUACION MOTRIZ Y TECNICA

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

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

CONTENIDOS POR NIVEL Y POR DEPORTE

FUNDAMENTOS TEMAS Y CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA EN NATACION

NIVEL DE INICIACION Y APRENDIZAJE

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

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN.

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

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

METODOLOGIA

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

Este camino está planteado de la siguiente manera:

I. El logro de la repetición del fundamento

II. La práctica de desarrollo de los fundamentos

III. La práctica inmediata a la competencia

IV. El entrenamiento fuerte y de alto nivel.

V. La competencia

- **RECURSOS HUMANOS**

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

  - ✓ Personal administrativo, director oficina de deportes.
  - ✓ Niños y niñas participantes escuela de formación deportiva en natación. De las distintas zonas del municipio

- **MATERIALES**

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

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

- **FINANCIEROS**

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

EJERCICIOS QUE SE TRABAJARAN

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

02	
PATADA DE LIBRE	Ejercicios - Patear en posición vertical. - Patada lateral. - Patada subacuática - Patear con tabla. - Batidos con un solo pie.

03	
BRAZADA DE LIBRE.	ejercicio - Tocar hombro. - Tocar cabeza.

	- Golpear tabla entre las piernas.

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

05	
PATADA DE ESPALDA	Ejercicio - Sentados en el borde de la piscina. - tabla en el pecho. -tabla en la cabeza. - tabla en las rodilla.

06

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

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

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

Cronograma de actividades

TEMAS Y MESES	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Fundamentación técnica			
Festi-toneo			

Caminata ecología la chamba			

Atentamente,



OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA.

CC 1.018.464.842

No responsable de IVA

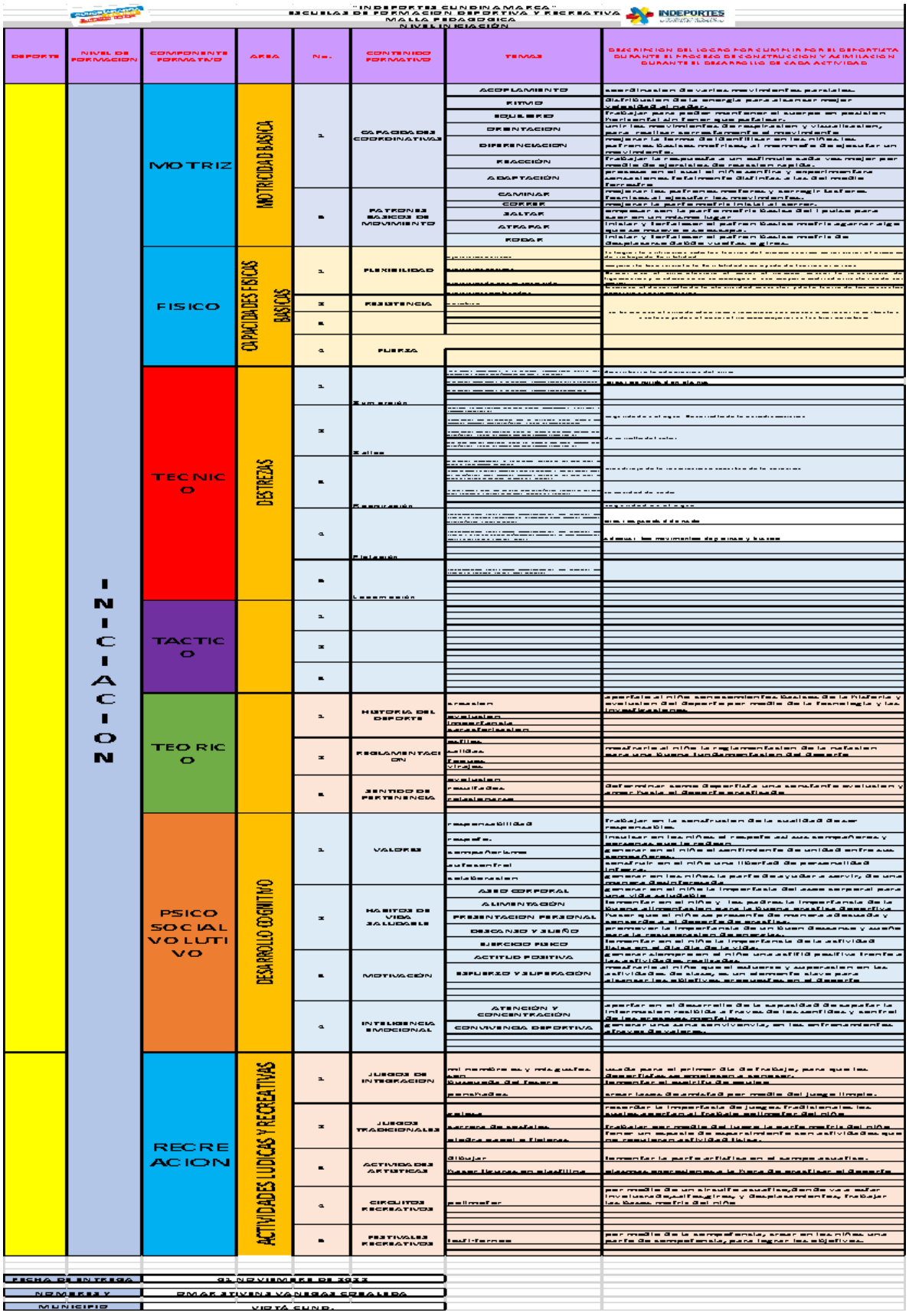
Dirección: Barrio La Vega Manzana 2 Apto 202

Municipio: Viota

Teléfono: 3144386832

Email: cobaled@hotmail.coM

MALLA PEDAGOGICA



"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	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordinacion de varios movimientos parciales.
						RITMO	diferenciacion de la energia para alcanzar mejor velocidad al pedir.
						EQUILIBRIO	trabajar para poder mantener el cuerpo en posicion fisiologica sin tener que caerse.
						ORIENTACION	unir los movimientos de percepcion y visualizacion, para realizar correctamente el movimiento
						DIFERENCIACION	mejorar la forma de identificar en las niñas las patrones basicos motrices, al momento de ejecutar un movimiento.
						REACCIÓN	trabajar la respuesta a un estimulo cada vez mejor por medio de ejercicios de reaccion rapida.
						ADAPTACIÓN	procesos en el cual el niño se ajusta y experimenta cambios en su forma de diferentes disciplinas a las del medio formativo
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	mejorar los patrones motores y corregir posibles fallas al ejecutar los movimientos.
						CORRER	mejorar la parte motriz inicial al correr.
						SALTAR	empezar con la parte motriz basica del impulso para caer en un mismo lugar.
						ATRAPAR	iniciar y fortalecer el patron basico motriz agarrar algo que se mueve o esta suelto.
						RODAR	iniciar y fortalecer el patron basico motriz de desplazamiento vueltas y giros.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FLEXIBILIDAD		
				x	RESISTENCIA		
				3	FUERZA		
		TECNICO	DESTREZAS	1	Xumpasión		
				x	Xalloo		
				4	Pasapasión		
					Pisipasión		
					Lasompasión		
		TACTICO		1			
				x			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE		
				x	REGLAMENTACION		
					SENTIDO DE PERTENENCIA		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES		
				x	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	
						ALIMENTACIÓN	
						PRESENTACION PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		
				x	JUEGOS TRADICIONALES		
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
					FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	01 NOVIEMBRE DE 2023
NOMBRES Y	OMAR STIVEN VANEGAS CEBALLOS
MUNICIPIO	VIOTÁ CUND.

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECRE

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	ESPECIFICACION DEL CONTENIDO POR CUALIDAD FISICA, DEPORTIVA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ADQUISICION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	
						RITMO	
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	
						REACCION	
						ADAPTACION	
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	
						LANZAR	
						NADAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	
						LENTA	
						RESISTENCIA	
						POTENCIA	
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	
						ANAERÓBICA	
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	
						ENDÓGENA	
						DE DESPLAZAMIENTO	
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD PASIVA	
						MOVILIDAD ACTIVA	
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	ACTIVIDADES CON EL BALON	JUEGO	
						DEFINICION	
						RESPUESTA	
						CONTROL	
						MIXTAS	
				2	TECNICA DE MARCHA	DESPLAZAMIENTO EN REACCION	
						BASICA	
						DESPLAZAMIENTO	
						FINAL	
						VIGILANCIA	
				3	MARCACION	CONTROL DEL BALON	
						POSICION DEL CUERPO	
						FOCUS DE JUEGO	
						CONFUSION	
						ESTRATEGIA DE JUEGO	
				4	INTENCION	ESTRATEGIA	
						CALIDAD	
						MOTIVACION	
						ACOMPAÑAMIENTO	
						CORRECTIVOS	
				5	ORGANIZACION DEL MATERIAL	INDIVIDUAL	
						COLABORADOR	
						TACTICA	
						NOVEL	
						HUMANOS	
		TEORICO	REGLAMENTACION	1	METODOS DE DEPORTE	MISTAS INTENSIVA	
						FUTBOL SALA EN CANCHA	
						ASOCIACIONES EN EL FUTBOL SALA	
						LINEAS EN LA CANCHA EN FUTBOL SALA	
						COMPETENCIAS FUTBOL SALA A NIVEL LOCAL	
				2	REGLAMENTACION	FUNDAMENTAL	
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	
						IMPLEMENTACION DEL REGLAMENTO	
						MEDIDAS DE SEGURIDAD	
						UNIFORME	
				3	ESPACIO DE INTERVENCION	UBICACION DEL UNIFORME	
						TRAJE EN EQUIPO	
						UNIFORME DE COMPETENCIA	
						ESPECIFICACIONES	
						ELEMENTOS OBLIGATORIOS Y SANCIONES	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	ATENTO	
						SOLIDARIO	
						INTEGRACION	
						COMUNICACION	
						SOLIDARIDAD	
				2	ASPECTOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACION	
						ALIMENTACION	
						HIGIENE CORPORAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	
						CUIDADO BUCO	
				3	MOTIVACION	ACTITUD POSITIVA	
						RESPETO	
						SUPERACION	
						DEDICACION	
						PASION	
				4	INTENCIONES PEDAGOGICAS	ATENCION Y CONCENTRACION	
						COMUNICACION DEPORTIVA	
						TRABAJO EN EQUIPO	
						TOLERANCIA	
						AUTOCONTROL	
TBOLSA		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTENCION	[illegible]	
						[illegible]	
						[illegible]	
						[illegible]	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	[illegible]	
						[illegible]	
						[illegible]	
						[illegible]	
				3	ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	[illegible]	
						[illegible]	
						[illegible]	
						[illegible]	
				4	CONCURSOS RECREATIVOS	[illegible]	
						[illegible]	
						[illegible]	
						[illegible]	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	[illegible]	
						[illegible]	
						[illegible]	

"INDEPORTES CHINÚ AVANZA"
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGÓGICA
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO QUE SE PRETENDE ALCANZAR DURANTE EL PERIODO DE FORMACIÓN Y ACTIVIDADES EN QUE SE DESARROLLARÁ EL PASO APRENDIDO
	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Fundamentar en los estudiantes de varias maxilineales, paralelas, a un maxilineal, ejemplo el realizar la brazada del estilo libre.
						RITMO	trabajar en la diversificación de la energía para poder alcanzar la mayor velocidad.
						EQUILIBRIO	garantizar con el preservar de las fuerzas que actúan sobre el mismo poder permanecer y
						ORIENTACIÓN	garantizar con el preservar de orientación a la hora de nadar, por medio de trabajos donde se unirá la respiración y coordinación.
						DIFERENCIACIÓN	garantizar con el preservar de identificar el movimiento de ejecutar algún movimiento, a la hora de la presión preservativa.
						REACCIÓN	garantizar con el preservar de las reflejos a un estímulo durante la ejecución de un estilo.
						ADAPTACIÓN	garantizar con la poseer de perfeccionar la adaptación a herramientas, maneras para la ejecución rapidez de algún estilo.
				6	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	correr correr correr, correr y poner en practica la forma adecuada de caminar
						CORRER	realizar trabajos de las corrientes, maneras, desde su base inicial y desarrollar la ejecución cada vez mejor.
						SALTAR	enseñar el correr correr adecuadamente para un buen desarrollo de las actividades.
						ATRAPAR	garantizar con el desarrollo de la acción de arrojar diferentes, objetos en movimiento.
						RODAR	garantizar con el desarrollo motriz del niño para poder ejecutar algunos movimientos, que involucre la inclinación.
		FISICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUERZA	[illegible]	[illegible]
				2	RESISTENCIA	[illegible]	[illegible]
				3	VELOCIDAD	[illegible]	[illegible]
				4	FLEXIBILIDAD	[illegible]	[illegible]
		TECNICO	DESTREZAS	1	crol	[illegible]	[illegible]
				2	espalda	[illegible]	[illegible]
				3	pecho	[illegible]	[illegible]
				4	mariposa	[illegible]	[illegible]
				5	virajes y salidas	[illegible]	[illegible]
		TACTICO		1			
				2			
				3			
		TEÓRICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	[illegible]	aparecerle al niño [illegible]
				2	RECLAMENTACIÓN	[illegible]	[illegible]
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	[illegible]	[illegible]
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	CONOCIMIENTO COGNITIVO	1	VALORES	[illegible]	trabajar en la [illegible]
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	[illegible]
						ALIMENTACION	[illegible]
						PRESENTACION PERSONAL	[illegible]
						DERECHO Y DEBER	[illegible]
						EJERCICIO FISICO	[illegible]
				3	MOTIVACION	ACTITUD POSITIVA	[illegible]
						ESFUERZO Y SUPERACION	[illegible]
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	[illegible]
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	[illegible]
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	mi nombre es y [illegible]	[illegible]
				2	JUEGOS TRADICIONALES	[illegible]	[illegible]
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	silbador	[illegible]
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	[illegible]	[illegible]
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	[illegible]	[illegible]

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	perfeccionar la coordinacion de varios movimientos parciales en un movimiento complejo, como es la fluidez de realizar una de las 3 pruebas
						RITMO	perfeccionar la distribucion de la energia para lograr la maxima velocidad en una competencia.
						EQUILIBRIO	perfeccionar el equilibrio en los deportistas para obtener una buena posicion en las pruebas, las cuales van a ayudar en los resultados en una competencia.
						ORIENTACION	perfeccionar la orientacion en cada una de las pruebas, para obtener unos buenos resultados en su modalidad.
						DIFERENCIACION	perfeccionar la diferenciacion de cada una de las pruebas, para lograr un enfoque competitivo.
						REACCIÓN	perfeccionar la reaccion a la fluidez de la competencia, para lograr los objetivos propuestos.
						ADAPTACIÓN	perfeccionar la adaptacion al medio usuales y sus pruebas para lograr buenos resultados en el juego.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	fomentar en los deportistas el buen habito de caminar para que ayuden a obtener una buena forma fisica.
						CORRER	fomentar y perfeccionar el running en los deportistas para obtener mejor capacidad aerobica.
						SALTAR	perfeccionar la habilidad motora cuando el cuerpo es suspendido en el aire de forma al impulso de una o ambas piernas.
						ATRAPAR	perfeccionar en el deportista la accion de atrapar algun objeto en movimiento o desplazamiento.
						RODAR	mejorar y superar con actividades de rodar, las cuales ayudaran a la fluidez de realizar algun giro en la pista.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Desarrollar fuerza maxima Desarrollar fuerza rapida Desarrollar fuerza resistencia	observar cuales los grupos musculares principales que intervienen en el rodar en el nivel mas alto para asi poder atacarlos	
				2	RESISTENCIA	Desarrollar resistencia aerobica Desarrollar resistencia anaerobica	seguir aplicando las cargas adecuadas en cada sesion, fijando un incremento gradual muy bajo en fases de carga intensiva y sesiones enfocadas en el mejoramiento de las cualidades	
				3	VELOCIDAD	Desarrollar velocidad de reaccion Desarrollar velocidad de desplazamiento	aplicar las cargas sesion de entrenamiento al nivel mas alto para asi optimizar el mejoramiento	
				4	FLEXIBILIDAD	desarrollar y mantener la flexibilidad general desarrollar y mejorar la flexibilidad especifica	asegurar el nivel mas alto en la movilidad articular y lograr mantenerla o mejorar la movilidad de los movimientos	
		TECNICO	DESTREZAS	1	crol	posicion de brazos posicion de las piernas posicion del cuerpo respiracion	seguir aplicando gradualmente que el deportista trabaje desde una manera adecuada y eficaz para su practica	
						posicion de brazos posicion de las piernas posicion del cuerpo respiracion	seguir aplicando gradualmente que el deportista trabaje desde una manera adecuada y eficaz para su practica	
				2	espalda	posicion de brazos posicion de las piernas posicion del cuerpo respiracion	seguir aplicando gradualmente que el deportista trabaje desde una manera adecuada y eficaz para su practica	
				3	pecho	posicion de brazos posicion de las piernas posicion del cuerpo respiracion	seguir aplicando gradualmente que el deportista trabaje desde una manera adecuada y eficaz para su practica	
				4	mariposa	posicion de brazos posicion de las piernas posicion del cuerpo respiracion	seguir aplicando gradualmente que el deportista trabaje desde una manera adecuada y eficaz para su practica	
				5	virajes y salidas	posicion del cuerpo respiracion	seguir aplicando gradualmente que el deportista trabaje desde una manera adecuada y eficaz para su practica	
		TACTICO		1				
				2				
				3				
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	creacion evoluciones importancia caracteristicas	apertura al niño en conocimientos basicos de la historia y evoluciones del deporte por medio de la tecnologia y las investigaciones	
				2	REGLAMENTACION	natacion salidas tiempos virajes	mostrarle al niño la reglamentacion de la natacion para una buena fundamentacion del deporte	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	evoluciones resultados relacionarse	determinar como deportista una constante evoluciones y como hacia el deporte practicado	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	responsabilidad	trabajar en la construccion de la cualidad de ser responsable	
						respeto.	inculcar en los niños el respeto asi sus compañeros y personas que lo rodean	
						compañerismo	generar en el niño el sentimiento de unidad entre sus compañeros.	
						autoestima	construir en el niño una libertad de personalidad integra.	
						solidaridad	generar en los niños la parte de ayudar a servir, de una manera desinteresada	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	generar en el niño la importancia del aseo corporal para una vida saludable	
						ALIMENTACIÓN	fomentar en el niño y los padres la importancia de la buena alimentacion antes la buena practica deportiva	
						PRESENTACION PERSONAL	hacer que el niño se presente de manera adecuada y cordial al deporte de practica.	
						DESCANSO Y SUEÑO	promover la importancia de un buen descanso y sueño para la recuperacion de energias.	
						EJERCICIO FISICO	fomentar en el niño la importancia de la actividad fisica en el dia a dia de la vida.	
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	generar siempre en el niño una actitud positiva frente a las actividades realizadas.	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	mostrarle al niño que el esfuerzo y superacion en las actividades de clase, es un elemento clave para alcanzar los objetivos propuestos en el deporte	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	apertura en el desarrollo de la capacidad de captar la informacion relevante a través de los sentidos y vs nivel de los procesos mentales.	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	generar una sana convivencia, en los entrenamientos atraves de valores.	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	mi nombre es y mis cualidades son	usada para el primer dia de trabajo, para que los deportistas se conozcan un poco mas.	
						Buena noche del tema	fomentar el valor de valores.	
						presentados	crear lazos de amistad por medio del juego limpio.	
						sedentia	continuar con el proceso de trabajo en grupo	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	relevos	reconocer la importancia de juegos tradicionales los cuales aportan al trabajo motriz del niño.	
						carrera de costales	trabajar por medio del juego la parte motriz del niño	
						silleta a cuadros	tener un espacio de esparcimiento con actividades que no requieran actividad fisica.	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	dibujar nuevas figuras en	fomentar la parte artistica en el cuerpo asuetivo.	
							plasmar experiencias a la fuera de practicar el deporte	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	estimular	por medio de un circuito asuetivo, donde se pueda: involucrar de, saltos, giros, y desplazamientos, trabajar las bases motriz del niño.	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festicarnes	por medio de la competencia, crear en los niños una parte de competencia, para lograr los objetivos.	