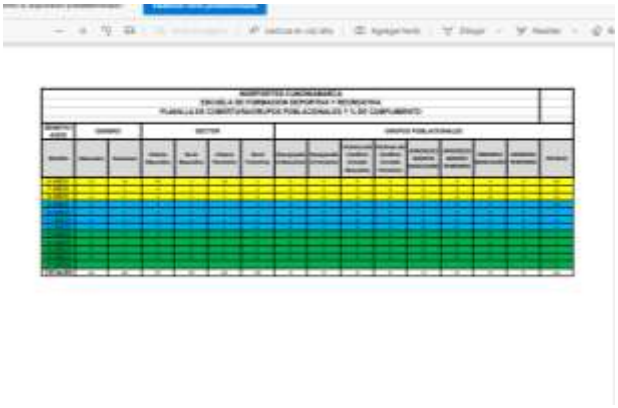
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE DICIEMBRE -
CTO 1171 – 2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">YENSY LORENY BERNAL CIFUENTES</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.072.426.339</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de Ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/12/2022 al 21/12/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022002555</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR DE 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><td colspan="2">Obligaciones específicas:</td><td colspan="2">Actividades realizadas:</td></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">ANEXO 1 – EVIDENCIAS

https://drive.google.com/drive/folders/1aNue-o47jgZiP-a7Bpp4rxNf-_44YLTo</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">ANEXO 2 - EVIDENCIAS
Plan Pedagógico

https://drive.google.com/drive/folders/1aNue-o47jgZiP-a7Bpp4rxNf-_44YLTo

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

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.	ANEXO 3 – EVIDENCIAS Malla Iniciación https://drive.google.com/drive/folders/1aNue-o47jgZiP-a7Bpp4rxNf-_44YLTo  Malla Fundamentación https://drive.google.com/drive/folders/1aNue-o47jgZiP-a7Bpp4rxNf-_44YLTo  Malla Perfeccionamiento https://drive.google.com/drive/folders/1aNue-o47jgZiP-a7Bpp4rxNf-_44YLTo 

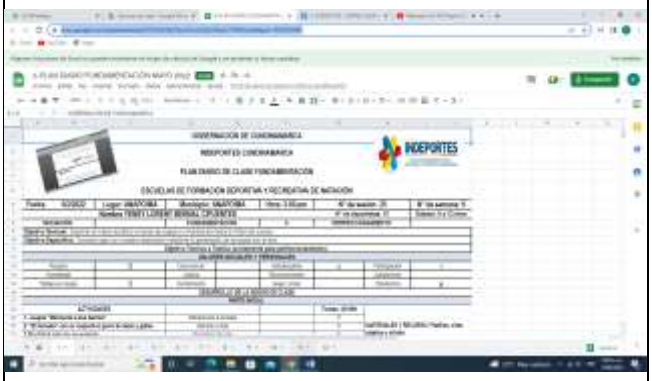
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	ANEXO 4 – EVIDENCIAS  Asistencia: https://docs.google.com/document/d/1uz_RQrq_1aIzdJ3a7DtFabfY0MFYtj1A/edit Cobertura Poblacional: https://docs.google.com/document/d/1uz_RQrq_1aIzdJ3a7DtFabfY0MFYtj1A/edit
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.	ANEXO 5 – EVIDENCIAS Siempre se presenta de buena manera resaltando el trabajo y el compromiso de parte de Indeportes Cundinamarca
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.	ANEXO 6 – EVIDENCIAS Plan diario de campo Plan Diario Iniciación Diciembre: https://docs.google.com/spreadsheets/d/123Y9V52zAo6pK7f5k6rWWLKOtkbI4Wof/edit#gid=940781731 Plan Diario Fundamentación Diciembre: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1y72Zocf_RGnAEhyr5s8EjLK36nFY7cEZ/edit#gid=10297746 Plan Diario Perfeccionamiento Diciembre: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1h8Gm2y9UbqWVWmZbQIVH9N7ZmQXcxcWB/edit#gid=1091352173

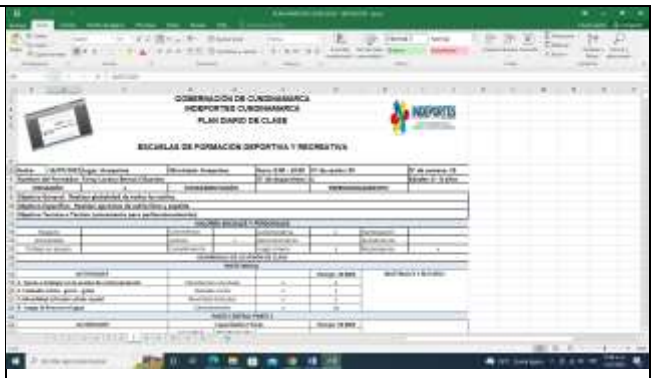
INICIACION DICIEMBRE



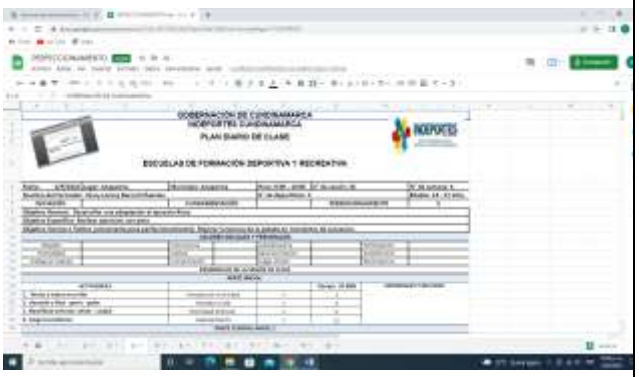


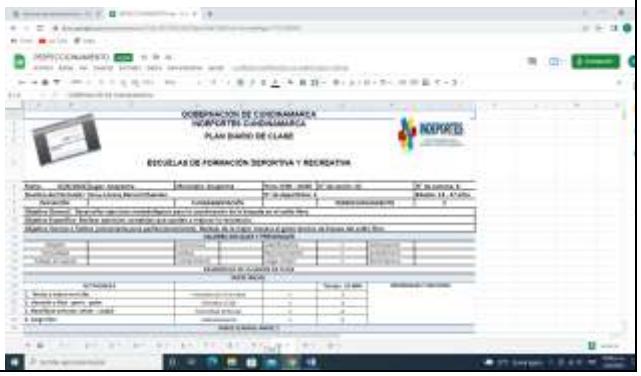
Fundamentación DICIEMBRE

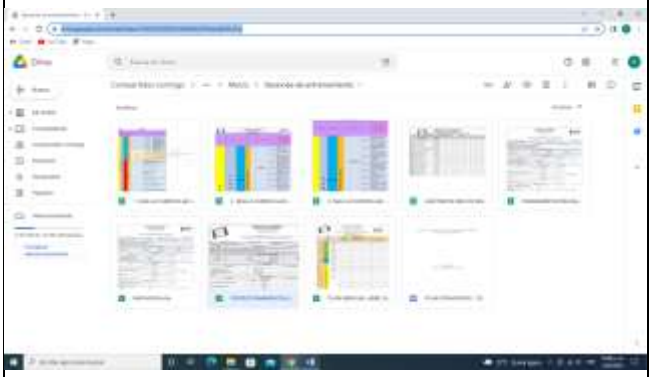
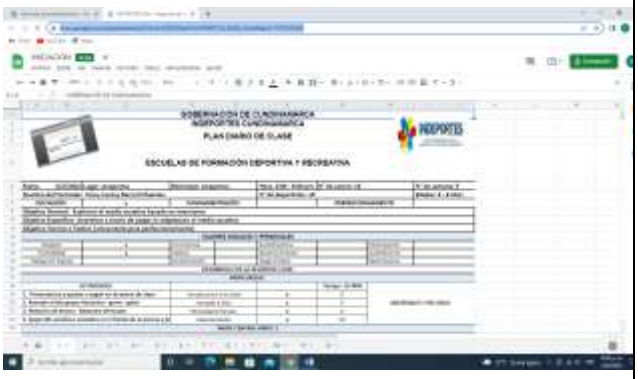
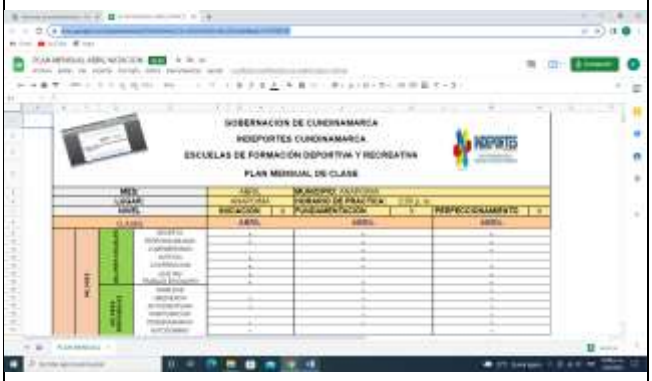




Perfeccionamiento DICIEMBRE

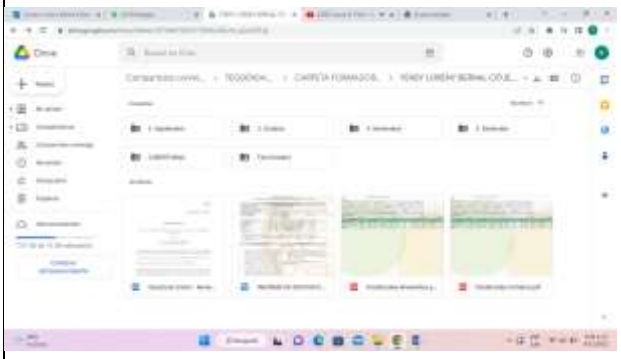




7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	ANEXO 7 – EVIDENCIAS  Carpeta Drive: https://drive.google.com/drive/folders/1aNue-o47jgZiP-a7Bpp4rxNf-_44YLTo
. 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.	ANEXO 8 – EVIDENCIAS Plan mensual Diciembre: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1G4hIOYh0M98n36IPDLaFO6CwGNk1Mn5u/edit#gid=2055950961 Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento: https://drive.google.com/drive/folders/1aNue-o47jgZiP-a7Bpp4rxNf-_44YLTo  

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.	ANEXO 9 - EVIDENCIAS Se desarrollaron los test de registro, control y evaluación de los participantes de la escuela de formación deportiva en Natación del Municipio de Anapoima, los Test preparados para aplicarlos: (Test de flexibilidad o de Wells, Test de velocidad de resistencia, Test de fuerza, test de coordinación y reacción). para esta ocasión se contó con el apoyo de los formadores a cargo de Indeportes para el municipio de Anapoima. **Test y Pruebas** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1DEMVb25fzcYbqr_mL5l5kZ1ahg-nU4XZ/edit#gid=2013506508
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.	ANEXO 10- EVIDENCIAS ✓ Se realiza la solicitud de la certificación al Imrda Anapoima, respecto a la realización de las actividades mensuales relacionados en las obligaciones contractuales. Certificación Municipio de Anapoima Diciembre: https://drive.google.com/drive/folders/1aNue-o47jgZiP-a7Bpp4rxNf-_44YLTo  CONFIRMACIÓN LA SUSCRITA DIRECTORA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A. CERTIFICA: Que YENSY LORENY BERNAL CIFUENTES, identificada con la Cédula de Ciudadanía No.1.072.426.338 prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN NATACION DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 21 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. Esta certificación es expedida a los veintidos (22) días del mes de diciembre del año 2022, dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca. ADA YENSY MORENO CIFUENTES Directora I.M.R.D.A. Cel.3132759246
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	ANEXO 11 – EVIDENCIAS Para el mes de Diciembre se van a realizar las pruebas del festival del deporte formativo

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Evidencias: Anexo 12 ● Asistí a la reunión el día 05 de Diciembre de 2022, a las 07:00 p.m., Vía Google Meet, Dirigida por la nueva Gestora Provincial Geraldine Hernández con el fin de tratar temas referentes a Festivales deportivo **Evidencia** **https://drive.google.com/drive/folders/1aNue-o47jgZiP-a7Bpp4rxNf-_44YLTo** 
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.	ANEXO 13 – EVIDENCIAS ✓ Coordiné tener el espacio suficiente para el cumplimiento del ítem, sin embargo, para el mes de diciembre no se realizó ningún traslado de documentos al archivo del Instituto Departamental por lo cual no fue necesario diligenciar ningún formato (FUID) Evidencias: No Aplica
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.	ANEXO 14 – EVIDENCIAS Secop: https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractManagement/Index 

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.	ANEXO 15 – EVIDENCIAS Se dará cumplimiento de la entrega de informes en las fechas pactadas de la zona del Tequendama, con el fin de ser revisados y poder continuar con el proceso de formalización del respectivo pago para el mes en mención. **Carpeta en Drive del Formador** https://drive.google.com/drive/folders/1iTHWs7394CY70hSkIJsNUm_q2rnXUCgi 

Anexos

1. Cobertura y asistencia diciembre de 2022
2. Fotos nivel diciembre 2022
3. Sesiones de clase diciembre de 2022
4. Plan pedagógico
5. Mallas curriculares.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	5	1	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
7 AÑOS	5	3	5	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
8 AÑOS	3	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
9 AÑOS	5	2	5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
10 AÑOS	5	2	5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
11 AÑOS	1	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
12 AÑOS	1	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
13 AÑOS	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
14 AÑOS	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15 AÑOS	0	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
16 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
17 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
TOTALES	28	23	28	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	51



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	TRAER ISABELLA CASTRO CASTAÑEDA	3208054019		1		1			1		1		1			1		1		1			1										8	8	0	100%
2	LIAM CAMILO POSADA RIOS	3138060549		1		1			1		1		1			1		1		1			1										8	8	0	100%
3	KATALINA NARANJO NOPE	3142883303		0		1			1		1		0			1		1		1			0										8	8	0	100%
4	JUAN JOSE ALVARADO NOPE	3142883303		1		0			1		1		1			1		1		0			1										8	8	0	100%
5	KEVIN ALEXANDER CADENA RODRIGUEZ	3142468155		1		1			1		1		0			1		1		1			1										8	8	0	100%
6	JULIAN ANDRES CADENA RODRIGUEZ	3142468155		1		0			1		1		1			0		0		0			1										8	8	0	100%
7	JOEL SANTIAGO SANCHEZ LAVERDE	3143198795		1		1			0		1		0			0		0		1			0										8	8	0	100%
8	KATHERIN ARAMBULA RIOS	3214551934		0		1			0		1		1			0		0		1			0										8	8	0	100%
9	EMMANUEL ELIAN GARAY VACA	3204943845		1		1			0		1		1			1		1		1			0										8	8	0	100%
10	SEBASTIAN DIAZ SANCHEZ	3185467396		1		1			1		1		1			0		0		1			1										8	8	0	100%
11	BRAYAN SANCHEZ MONDRAGON	3217554275		1		1			0		1		0			0		0		0			0										8	8	0	100%
12	LAURA SOFIA MURCIA	3124412699		1		1			0		1		0			1		1		0			0										8	8	0	100%
13	JUAN CAMILO MORENO MORA	3204235182		1		1			1		0		1			1		1		0			1										8	8	0	100%
14	IVAN CAMILO DELGADO MORENO	3134803546		1		1			1		0		1			0		0		1			1										8	8	0	100%
15	MATIAS DELGADO MORENO	3134803546		0		1			0		0		0			0		0		0			0										8	8	0	100%
16	MARTIN DAVID ESCOLAR BARRIOS	3138247582		0		1			0		1		0			1		1		0			0										8	8	0	100%
17	MARTIN GOMEZ JARAMILLO	3105840118		1		1			0		1		1			1		1		1			1										8	8	0	100%
18	CARLOS IVAN CALDERON PARRA	3125943264		1		1			1		1		1			0		1		1			1										8	8	0	100%
19	JISELF VILLANUEVA ROJAS	3204501961		1		0			0		1		1			0		1		0			1										8	8	0	100%
20	MAXIMILIANO CARDOZO PEREZ	3118971601		0		1			1		0		1			0		1		0			0										8	8	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JESUS EMILIO FERNANDEZ CHAVARRO	3203151921		1		1			1		1		1			1		1		1			1											8	8	0	100%
2	MICHAEL LOZANO BARRETO	3102835533		1		1			1		1		1			1		1		1			1											8	8	0	100%
3	MARIANA URIBE LEON	3102353636		0		1			1		1		0			1		1		1			0											8	8	0	100%
4	CRISTOFER CAMIO MARTINEZ GORDILLO	3107518096		1		0			1		1		1			1		1		0			1											8	8	0	100%
5	SAMUEL CORTES PARRA	3163585077		1		1			1		1		0			1		1		1			1											8	8	0	100%
6	EMANUEL MONTENEGRO PEÑARATE	3222430060		1		0			1		1		1			0		0		0			1											8	8	0	100%
7	SAMUEL DAVID VALENCIA CARRILLO	3223356418		1		1			0		1		0			0		0		1			0											8	8	0	100%
8	MICHAEL SANTIAGO CASTRO OCASIONES	3143733963		0		1			0		1		1			0		0		1			0											8	8	0	100%
9	KAREN SOFIA GRANADOS JIMENEZ	3138333652		1		1			0		1		1			1		1		1			0											8	8	0	100%
10	MARTIN JULIAN HERNANDEZ VEGA	3164951431		1		1			1		1		1			0		0		1			1											8	8	0	100%
11	SARA LUCIANA HERNANDEZ VEGA	3164951431		1		1			0		1		0			0		0		0			0											8	8	0	100%
12	MAICOL STIVEN RUBIANO HERNANDEZ	3133186710		1		1			0		1		0			1		1		0			0											8	8	0	100%
13	ELIUD FELIPE MENDOZA FORERPO	3133224632		1		1			1		0		1			1		1		0			1											8	8	0	100%
14	CARLOS MATIAS SUAREZ BONILLA	3013635326		1		1			1		0		1			0		0		1			1											8	8	0	100%
15	ALVAREZ MENDEZ NAHONIS	3144201946		0		1			0		0		0			0		0		0			0											8	8	0	100%
16	MARIANA MOYA MAHECHA	3144158276		0		1			0		1		0			1		1		0			0											8	8	0	100%
17	SARA LUCIA PARRA RODRIGUEZ	3118787031		1		1			0		1		1			1		1		1			1											8	8	0	100%
18	OSCAR ORLANDO GARCIA CUBILLOS	3183594649		1		1			1		1		1			0		1		1			1											8	8	0	100%
19	SARA VALENTINA MORALES CAÑON	3223586453		1		0			0		1		1			0		1		0			1											8	8	0	100%
20	LAURA SOFIA TANGARIFE MURCIA	3124412699		0		1			1		0		1			0		1		0			0											8	8	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	GABRIELA ROJAS GARCIA	3133231754		1		1			1		1		1			1		1		1														8	8	0	100%
2																																					
3																																					
4																																					
5																																					
6																																					
7																																					
8																																					
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

FORMATO DE ACTIVIDADES MES DE DICIEMBRE – EVIDENCIAS FOTOS	
MUNICIPIO	**Anapoima**
DEPORTE	**Natación**
FORMADOR	**Yensy Loreny Bernal Cifuentes**
NIVEL	**Iniciación**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	***DESCRIPCION ACTIVIDADES***
	1 DE DICIEMBRE Ejercicios con flotador para los niños de iniciación utilizando pelotas de colores.
	6 DE DICIEMBRE Ejercicios de entradas desde el partidor.
	13 DE DICIEMBRE Ejercicio a desarrollar, utilizando pelotas, para desarrollar flotación.

FORMATO DE ACTIVIDADES MES DE DICIEMBRE – EVIDENCIAS FOTOS	
MUNICIPIO	**Anapoima**
DEPORTE	**Natación**
FORMADOR	**Yensy Loreny Bernal Cifuentes**
NIVEL	**Fundamentación**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	***DESCRIPCION ACTIVIDADES***
	1 DE DICIEMBRE Ejercicios del estilo de espalda.
	6 DE DICIEMBRE Estiramiento general.
	13 DE DICIEMBRE Estiramiento del tren inferior.

FORMATO DE ACTIVIDADES MES DE DICIEMBRE – EVIDENCIAS FOTOS	
MUNICIPIO	**Anapoima**
DEPORTE	**Natación**
FORMADOR	**Yensy Loreny Bernal Cifuentes**
NIVEL	**Perfeccionamiento**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	***DESCRIPCION ACTIVIDADES***
	1 DE DICIEMBRE Realización de escalera, iniciando en 25 metros libre y terminar en 200 metros libres. Se realiza lo mismo por cada estilo.
	6 DE DICIEMBRE Se realizan ejercicios utilizando tabla, para mejorar la técnica del estilo libre en brazada.
	13 DE DICIEMBRE 5 minutos de desplazamiento en estilo espalda, se realizan 4 repeticiones.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

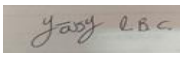
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO:** ANAPOIMA		
LUGAR:				ANAPOIMA		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00 p. m.		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD	x				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA	x				
			COOPERACION					
			LEALTAD	x				
			TRABAJO EN EQUIPO	x				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x				
			OBEDIENCIA	x				
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	x				
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA	x				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x				
			MOVILIDAD ARTICULAR	x				
			CALENTAMIENTO	x				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	x				
			EQUILIBRIO	x				
			ORIENTACION	x				
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	x				
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	x				
			FLEXIBILIDAD	x				
			RESISTENCIA	x				
		ELEMENTOS TÉCNICOS						
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x				
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

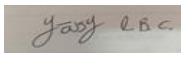
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO:** ANAPOIMA			
LUGAR:				ANAPOIMA	**HORARIO DE PRACTICA:** 4:00 p. m.			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**			**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x			
			RESPONSABILIDAD		x			
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA		x			
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO		x			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		x			
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA		x			
			PARTICIPACIÓN		x			
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO		x			
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		x			
			MOVILIDAD ARTICULAR		x			
			CALENTAMIENTO		x			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO		x			
			EQUILIBRIO		x			
			ORIENTACION		x			
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x			
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD		x			
			RESISTENCIA		x			
		ELEMENTOS TÉCNICOS						
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		x			
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS		x			
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		x			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x			

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

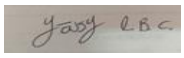
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO:** ANAPOIMA			
LUGAR:				ANAPOIMA	**HORARIO DE PRACTICA:** 6:00 p. m.			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD				x	
			COMPAÑERISMO				x	
			JUSTICIA					
			COOPERACION				x	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA				x	
			AUTODISCIPLINA				x	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA				x	
			AUTODOMINIO				x	
			RECOMPENSA				x	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				x	
			MOVILIDAD ARTICULAR				x	
			CALENTAMIENTO				x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO				x	
			EQUILIBRIO				x	
			ORIENTACION				x	
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN				x	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				x	
			VELOCIDAD				x	
			FLEXIBILIDAD				x	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS						
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				x	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS				x	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				x	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 2:00 - 3:00 pm**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Explrorar el medio acuativo basado en imerciones

Objetivo Especifico: incentivar a través de juegos la adaptacion al medio acuatico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Presentacion y pautas a seguir en la sesion de clase	Introduccion a la clase	x	3'	**MATERIALES Y RECURSO**
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3'	
3. Rotacion de brazos - Balanceo de brazos	Movilidad Articular	x	4'	
4. juego del semáforo sentados en el borde de la piscina y juego d	Calentamiento	x	10'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Sentado en el borde de la piscina, con la cola lo más hacia el borde posible y las manos por detrás de nosotros apoyadas en el	Resistencia	Aerobica	x	10	**MATERIALES Y RECURSO Gorro, Gafas.**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Saltos de soldado		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Brazo derecho sujetado por un compañero realizando movimiento libre		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Aprehensión de la técnica correcta de la respiración (intercambio de aire boca nariz) tomados por el borde de la piscina.	Acoplamiento	x	15	**MATERIALES Y RECURSO Gorro, Gafas.**
2. Burbujas en el agua con salto - sin salto	Ritmo	x	15	
3. Posicion perrito	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5. Diferenciacion supuno - prono	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los implementos.	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 2:00 - 3:00**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el fundamento básico de la respiración y la flotación ventral

Objetivo Especifico: Flotar por medio de formas o figuras.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Temas a tratar	Introduccion a la clase	x	2	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Calentamiento cefalo caudal	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Flotación ventral apoyados por el borde de la piscina y luego usa	Resistencia	Aerobica	x	30	**MATERIALES Y RECURSO**
4.		Anaerobica			**Gorro, Gafas, tubo flotador**
5.	Velocidad	Maxima			
6. Entradas al agua desde el borde de la piscina en posición sentad		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Entradas al agua	Acoplamiento	x	10	
2. Burbujas bajo el agua con saltos.	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			**Gorro, Gafas, tubo flotador**
6. Cara sumergida realizando ejercicios de respiracion.	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	Reglas sobre la piscina	

FIRMA FORMADOR: Yany LBC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 2:00 - 3:00**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el fundamento básico de la respiración y la flotación ventral

Objetivo Especifico: Influir en la respiracion basado en ejercicios de activacion pulmonar

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion y pautas a seguir en la sesion de clase	Introduccion a la clase	x	3	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo caudal	Movilidad Articular	x	7	
4. Juego de la arañita tomados por el borde de la piscina y juego de	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Juego de relevos por equipos usando tubo flotador		Anaerobica	x	20	Gorro, Gafas, tubo flotador
5. Desplazamiento en posición ventral	Velocidad	Maxima	X	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Intercambio de aire (boca – nariz) usando el tubo flotador.		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Posicion supino	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			Gorro, Gafas, tubo flotador
5. Saltos desde el borde de la piscina usando el tubo flotador	Diferenciación	x	15	
6. Saltos en un solo pie - dos pies - al sonido del silbato	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

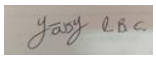
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo.	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 8:00 - 10:00**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar la ejecución técnica de las patadas alternas					
Objetivo Especifico: Ejecucion de patada de forma ventral					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Temas a tratar en la sesion de clase	Introduccion a la clase	x	2	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego de congelados bajo agua.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla
2. Realizar 200m de patada alterna en posición ventral usando la tabl		Explosiva	x	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Realizar 200m de patada alterna en posicion supino		Anaerobica	x	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Entradas al agua de cabeza en posición sentados.		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla
2.	Ritmo			
3. Posicion Supino	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5. Circulo dentro del agua en flexion ventral dentro del agua inhaland	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

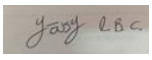
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	Importancia del cuidado personal	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 2:00 - 3:00**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una adaptación al ejercicio físico

Objetivo Especifico: Participacion de los deportistas en cada uno de los ejecicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion y pautas a seguir en la sesion de clase	Introduccion a la clase	x	2	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Rotacion de brazos - Balanceo de brazos	Movilidad Articular	x	6	
4. juego del semáforo sentados en el borde de la piscina y juego de	Calentamiento	x	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Patada de espalda con tubo	Fuerza	Maxima	X	20	**MATERIALES Y RECURSO**
2.		Explosiva			**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
3. Patada frontal con tabla en circuito	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Posicion supino - ventral	Equilibrio	x	15	**MATERIALES Y RECURSO**
4.	Orientación			**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
5. Difeenciacion de pata supino - prono	Diferenciación	x	15	
6. Velocidad de reaccion por grupos	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	Importancia del cuidado personal	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 2:00 - 3:00**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: Realizar globalidad de todos los estilos.
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de estilo libre
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Temas a tratar	Introduccion a la clase	x	2	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Calentamiento cefalo caudal	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Recorridos por tiempo usando la tabla realizando estilo libre cor	Resistencia	Aerobica	x	20	**MATERIALES Y RECURSO**
4.		Anaerobica			**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Espalada a la pare de la piscina con los dos brazos extendidos y a	Flexibilidad	Estatica	x	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Trabajo metodológico para el estilo libre usando tabla flotador.	Acoplamiento	x	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			**MATERIALES Y RECURSO**
4.	Orientación			**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
5. Entradas desde el partidor en posición de pie	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7. Entradas desde el partidor en posición de pie, sin tubo flotador y	Adaptación	x	15	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo.	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 8:00 - 10:00**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar globalidad de todos los estilos.					
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de estilo libre y espalda					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Temas a trabajar en la sesion de entrenamiento	Introduccion a la clase	x	2	
2. Llamado a lista - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego la lleva en el agua	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Recorridos por tiempo usando la tabla realizando estilo libre cor		Anaerobica	x	20	**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Velocidad	Maxima			**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
6. Entradas desde el borde de la piscina en posición de rodillas, sin		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Trabajo metodológico para el estilo libre usando pullboy.	Acoplamiento	x	20	
2.	Ritmo			
3. Posicion perrito	Equilibrio	x	5	
4. Entradas desde el borde de la piscina.	Orientación	x	15	**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
6. Reaccion en cambio de ritmos orientados por el instructor	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo de la piscina	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 2:00 - 3:00**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar globalidad de todos los estilos.

Objetivo Especifico: Globalidad estilo libre y de espalda

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion y pautas a seguir en la sesion de clase	Introduccion a la clase	x	3'	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3'	
3. Rotacion de brazos - Balanceo de brazos	Movilidad Articular	x	4'	
4. juego del semáforo sentados en el borde de la piscina y juego de	Calentamiento	x	10'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Gorro, Gafas.**
2.		Explosiva			
3. Trabajo de brazada de libre y espalda usando tubo flotador en p	Resistencia	Aerobica	x	25	
4.		Anaerobica			
5. Recorridos por tiempo usando la tabla realizando estilo libre cor	Velocidad	Maxima	x	25	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Entradas desde el partidor en posición de pie	Acoplamiento	x	10	**Gorro, Gafas.**
2.	Ritmo			
3. Realizar estrella en la supertficie del agua	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Desplazamientos al sonido del silbato	Reacción	x	10	
7. Adaptacion supino - prono	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	Reglas sobre la piscina	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 3:00 - 4:00**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el fundamento básico de la respiración y la flotación ventral

Objetivo Especifico: Flotar por medio de formas o figuras.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Temas a tratar	Introduccion a la clase	x	2	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Calentamiento cefalo caudal	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Flotación ventral apoyados por el borde de la piscina y luego us	Resistencia	Aerobica	x	30	**Gorro, Gafas, tubo flotador**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Entradas al agua desde el borde de la piscina en posición sentad		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Entradas al agua	Acoplamiento	x	10	
2. Burbujas bajo el agua con saltos.	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**Gorro, Gafas, tubo flotador**
5.	Diferenciación			
6. Cara sumergida realizando ejercicios de respiracion.	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

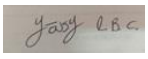
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	Reglas sobre la piscina	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 3:00 - 4:00**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el fundamento básico de la respiración y la flotación ventral

Objetivo Especifico: Influir en la respiracion basado en ejercicios de activacion pulmonar

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion y pautas a seguir en la sesion de clase	Introduccion a la clase	x	3	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo caudal	Movilidad Articular	x	7	
4. Juego de la arañita tomados por el borde de la piscina y juego d	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Juego de relevos por equipos usando tubo flotador		Anaerobica	x	20	**Gorro, Gafas, tubo flotador**
5. Desplazamiento en posición ventral	Velocidad	Maxima	X	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Intercambio de aire (boca – nariz) usando el tubo flotador.	Flexibilidad	Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Posicion supino	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			**Gorro, Gafas, tubo flotador**
5. Saltos desde el borde de la piscina usando el tubo flotador	Diferenciación	x	15	
6. Saltos en un solo pie - dos pies - al sonido del silbato	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo.	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 3:00 - 4:00**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la ejecución técnica de las patadas alternas

Objetivo Especifico: Ejecucion de patada de forma ventral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Temas a tratar en la sesion de clase	Introduccion a la clase	x	2	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego de congelados bajo agua.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
2. Realizar 200m de patada alterna en posición ventral usando la t		Explosiva	x	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Realizar 200m de patada alterna en posicion supino		Anaerobica	x	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Entradas al agua de cabeza en posición sentados.		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
2.	Ritmo			
3. Posicion Supino	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5. Circulo dentro del agua en flexion ventral dentro del agua inhal	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	Importancia del cuidado personal	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 3:00 - 4:00**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una adaptación al ejercicio físico

Objetivo Especifico: Participacion de los deportistas en cada uno de los ejecicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion y pautas a seguir en la sesion de clase	Introduccion a la clase	x	2	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Rotacion de brazos - Balanceo de brazos	Movilidad Articular	x	6	
4. juego del semáforo sentados en el borde de la piscina y juego d	Calentamiento	x	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Patada de espalda con tubo	Fuerza	Maxima	X	20	**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
2.		Explosiva			
3. Patada frontal con tabla en circuito	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
2.	Ritmo			
3. Posicion supino - ventral	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5. Difeenciacion de pata supino - prono	Diferenciación	x	15	
6. Velocidad de reaccion por grupos	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

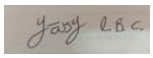
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	Importancia del cuidado personal	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 3:00 - 4:00**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar globalidad de todos los estilos.							
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de estilo libre							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Temas a tratar	Introduccion a la clase	x	2	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Calentamiento cefalo caudal	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
2.		Explosiva			
3. Recorridos por tiempo usando la tabla realizando estilo libre cor	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Espalada a la pare de la piscina con los dos brazos extendidos y	Flexibilidad	Estatica	x	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Trabajo metodológico para el estilo libre usando tabla flotador.	Acoplamiento	x	20	**Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Entradas desde el partidor en posición de pie	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7. Entradas desde el partidor en posición de pie, sin tubo flotador	Adaptación	x	15	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

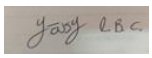
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo.	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 3:00 - 4:00**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar globalidad de todos los estilos.

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de estilo libre y espalda

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Temas a trabajar en la sesion de entrenamiento	Introduccion a la clase	x	2	
2. Llamado a lista - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego la lleva en el agua	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Recorridos por tiempo usando la tabla realizando estilo libre co		Anaerobica	x	20	Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla
5.	Velocidad	Maxima			
6. Entradas desde el borde de la piscina en posición de rodillas, si		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajo metodológico para el estilo libre usando pullboy.	Acoplamiento	x	20	
2.	Ritmo			
3. Posicion perrito	Equilibrio	x	5	
4. Entradas desde el borde de la piscina.	Orientación	x	15	Gorro, Gafas, tubo flotador, tabla
5.	Diferenciación			
6. Reaccion en cambio de ritmos orientados por el instructor	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

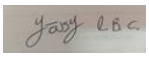
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo de la piscina	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 3:00 - 4:00**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar globalidad de todos los estilos.
Objetivo Especifico: Globalidad estilo libre y de espalda
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion y pautas a seguir en la sesion de clase	Introduccion a la clase	x	3'	
2. llamado a lista grupo iniciacion - gorro - gafas	llamado a lista	x	3'	
3. Rotacion de brazos - Balanceo de brazos	Movilidad Articular	x	4'	
4. juego del semáforo sentados en el borde de la piscina y juego d	Calentamiento	x	10'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Gorro, Gafas.**
2.		Explosiva			
3. Trabajo de brazada de libre y espalda usando tubo flotador en	Resistencia	Aerobica	x	25	
4.		Anaerobica			
5. Recorridos por tiempo usando la tabla realizando estilo libre co	Velocidad	Maxima	x	25	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Entradas desde el partidor en posición de pie	Acoplamiento	x	10	**Gorro, Gafas.**
2.	Ritmo			
3. Realizar estrella en la supertficie del agua	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Desplazamientos al sonido del silbato	Reacción	x	10	
7. Adaptacion supino - prono	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

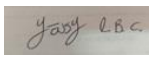
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	Reglas sobre la piscina	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 8:00 - 10:00**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Incentivar la participación de los deportistas a través de juegos que propicien la adaptación al medio acuático

Objetivo Especifico: Realizar juegos de adaptación para desarrollar una mejor tecnica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Potencializar la tecnica del movimento de patada con ayuda de la tabla.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	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. Temas a tratar en el dia	Introduccion a la clase		x	3	TABLA
2. Llamado a lista - gorro - gafas	llamado a lista		x	3	
3. Movilidad articular cefalo - caudal	Movilidad Articular		x	7	
4. Juego	Calentamiento		x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Patada con tabla en diferentes posiciones	Fuerza	Maxima	X	20	Tabla
2.		Explosiva			
3. Buscar juguetes con los pies	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Flotación	Acoplamiento	X	15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Juego de memoria	Diferenciación	X	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

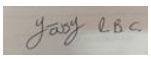
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Buscar juguetes con los pies, con patada de pecho	X		20	Tabla
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30''	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30''	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30''	Observar videos pata de pecho.	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 4:00 - 6:00**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar juegos pre deportivos con el fin de adaptar los deportistas al medio acuático.

Objetivo Especifico: Enfatizar en la importancia de los estilos basado en juegos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercicios tecnicos de entradas desde el partidor

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Temas a tratar en el dia	Introduccion a la clase	x	2	
2. Llamado a lista - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo - caudal	Movilidad Articular	x	7	
4. Juego stop	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Patada en posicion dorsal	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. Patada en posicion ventral	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Entradas al agua desde el partidor con deslizamiento sub acuáti		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Entradas desde el partidor sentados	x		10	
2. Entradas desde el partidor de rodillas	x		15	
3. Entradas desde el partidor de pie	x		15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30''	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30''	Feeedback de lo aprendido en la sesion de cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30''	Observar videos pata libre.	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 4:00 - 6:00**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar ejercicios metodológicos para las patadas alternas					
Objetivo Especifico: Ejecucion de ejercicios basado en juegos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la tecnica de la patada					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Temas a tratar en el dia	Introduccion a la clase	x	3	
2. Llamado a lista - gorro - gafas	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular cefalo - caudal	Movilidad Articular	x	7	
4. Juego abriendo paso	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Realizar 15 entradas consecutivas por cada ejercicio		Explosiva	x	20	
3. Realizar 10 repeticiones por cada ejercicio, donde se trabaja pat	Resistencia	Aerobica	x	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ejecucion de perrito	Equilibrio	x	10	
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. Patada alterna en posición ventral.	X		15	
2. Patada alterna en posición dorsal.	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30''	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30''	Feeedback de lo aprendido en la sesion de cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30''	Observar videos pata de mariposa.	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 8:00 - 10:00**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar una adaptación al ejercicio físico					
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios con peso					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la tecnica de la patada en momentos de cansancio.					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Temas a tratar en el dia	Introduccion a la clase	x	2	
2. Llamado a lista - gorro - gafas	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular cefalo - caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego las ballenas	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Patada de espalda	Fuerza	Maxima	X	15	**Balon Subacuatico**
2.		Explosiva			
3. Patada con balón subacuático	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Patada de espalda con balon subacuatico	x		20	**Balon Subacuatico**
2. Patada en posicion ventral con balón subacuático	x		20	
3. Patada en posicion dorsal con balón subacuático	x		20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30''	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30''	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30''	Observar videos con apoyo de balon subacuat	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 4:00 - 6:00**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar ejercicios metodológicos para las patadas simultáneas					
Objetivo Especifico: Mejorar la ejecucion de la pata basado en juegos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercicios que ayuden a mejorar la tecnica en el ejecucion de la patada					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Temas a tratar en el dia	Introduccion a la clase	x	2	
2. Llamado a lista - gorro - gafas	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular cefalo - caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego las combinaciones	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Realizar 10 repeticiones por cada ejercicio, donde se trabaja pat		Explosiva	x	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Realizar 15 repeticiones por cada ejercicio, donde se trabaja pat		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8. Estrella individual	Flexibilidad	Estatica	x	10	
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. Patada en posicion ventral	x		20	
2. Patada en posicion dorsal	x		20	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30''	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30''	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30''	Reglas generales de la piscina	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 4:00 - 6:00**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar ejercicios metodológicos para la brazada alterna					
Objetivo Especifico: Mejorar la brazada utilizando la tabla					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercicos con mayor dificultad de ejecucion					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Temas a tratar en el dia	Introduccion a la clase	x	4	
2. Llamado a lista - gorro - gafas	llamado a lista	x	4	
3. Movilidad articular cefalo - caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego las focas	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Brazada alterna utilizando pullboy en piernas.		Anaerobica	X	20	**Tabla, flotador y pullboy**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Brazada alterna utilizando tabla flotador en manos.		Reacciòn	X	20	
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			

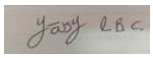
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Brazada alterna utilizando tabla flotador en manos y pullboy en	x		20	
2. Brazada alterna en posicion ventral utilizando tabla	x		15	**Tabla, flotador y pullboy**
3. Brazada alterna en posicion dorsal utilizando tabla	x		15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30''	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30''	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30''	Higiene personal	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 8:00 - 10:00**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar fuerza en miembros inferiores					
Objetivo Especifico: Mejorar la ejecucion de la pata					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar de la mejor manera el Gesto tecnico de pata					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Temas a tratar en el dia	Introduccion a la clase	x	2	
2. Llamado a lista - gorro - gafas	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular cefalo - caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego rescata el muñeco	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Empujar tabla contra un compañero utilizando únicamente la patada de pecho		Explosiva	x	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO** **Tabla**
5.	Velocidad	Maxima			
6. Empujar tabla contra un compañero utilizando únicamente la patada de espalda		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Patada de pecho	x		15	
2. Patada de espalda	x		15	**MATERIALES Y RECURSO** **Tabla**
3. Patada de mariposa	x		15	
4. Patada de crol	x		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30''	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30''	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30''	Higiene personal	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: Anapoima**	**Municipio: Anapoima**	**Hora: 4:00 - 6:00**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Yensy Loreny Bernal Cifuentes			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar ejercicios metodológicos para la coordinación de patada.					
Objetivo Especifico: Ejecucion de ejercicios basados en la coordinacion de patada					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar de la mejor manera el gesto tecnico de patada					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Temas a tratar en el dia	Introduccion a la clase		x	2	
2. Llamado a lista - gorro - gafas	llamado a lista		x	2	
3. Movilidad articular cefalo - caudal	Movilidad Articular		x	8	
4. Juego la lleva	Calentamiento		x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de brazada y patada del estilo libre con variaciones en la posición de la cabeza	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de brazada y patada del estilo espalda con variaciones en la posición de la cabeza	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Perrito - estrella	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

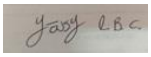
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Patada estilo espalda	x		15	
2. Patada estilo crol	x		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30''	Enfatizar los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30''	Feeedback de lo aprendido en la sesion de clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30''	Higiene personal	

FIRMA FORMADOR:



ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA MODALIDAD DE NATACIÓN EN EL MUNICIPIO DE ANAPOIMA

PROFESORA:
YENSY LORENY BERNAL CIFUENTES

ANAPOIMA - INDEPORTES CUNDINAMARCA
2022

INTRODUCCION

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

JUSTIFICACION

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

MARCO LEGAL

PARTE 4

REGLAMENTACIÓN SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE

NIÑOS EN EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS.

TÍTULO 1

DE LOS PRINCIPIOS

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

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

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

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Formar integralmente a los niños y niñas de la escuela deportiva de natación, en cuanto a hábitos de vida saludable y ocupación del tiempo libre.
- Crear una rica reserva de habilidades y hábitos motores en la natación.
- Formar las bases iníciales de la fundamentación técnica en la natación.

- Formar bases para lograr un alto nivel en competencia.
- Desarrollar la competencia de los nadadores a través de las diferentes participaciones municipales zonales regionales y nacionales.
- Desarrollar y mejorar la condición física de los participantes.
- Formar deportistas con valores sociales.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Desde la dirección del IMRDA y su proyecto deportivo como formadores buscamos la masificación deportiva a los buenos hábitos deportivos y de enseñanza para el aprovechamiento libre e inclusión deportiva, así mismo se quiere establecer las incidencias que el modelo pedagógico en la modalidad de natación, apoyando al proceso en las diferentes categorías, iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años, con una cobertura de 10 deportistas por nivel, en el municipio de ANAPOIMA, durante el año del 2022.

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

EVALUACION MOTRIZ Y TECNICA

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

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

CONTENIDOS POR NIVEL Y POR DEPORTE

FUNDAMENTOS TEMAS Y CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA EN NATACION

NIVEL DE INICIACION Y APRENDIZAJE

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

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN.

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

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

METODOLOGIA

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

Este camino está planteado de la siguiente manera:

I. El logro de la repetición del fundamento
II. La práctica de desarrollo de los fundamentos
III. La práctica inmediata a la competencia
IV. El entrenamiento fuerte y de alto nivel.
V. La competencia

- **RECURSOS HUMANOS**

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

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

- **MATERIALES**

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

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

- **FINANCIEROS**

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

EJERCICIOS QUE SE TRABAJARAN

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

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

03

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

04

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

05

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

06

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

07

ESTILO PECHO	ejercicio - Trabajo con gusano. - Estilo exagerado. - Con un solo brazo.
08	
ESTILO MARIPOSA.	Ejercicio -Cogidos del borde, realizar patada. - brazada alternada, brazada junta

Cronograma de actividades

TEMAS Y MESES	MAY	JUN	JULI	AGOST	SEP.	OCT
Fundamentación técnica						
Festi-toneo						
Caminata ecología						

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
NATACION	INICIACION	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 estabizar.
						ORIENTACION	unir los movimientos de respiracion y visualizacion, para realizar correctamente el movimiento
						DIFERENCIACION	mejorar la forma de identificar en los niños los 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	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 tecnicos al ejecutar los movimientos.
						CORRER	mejorar la parte motriz social al correr.
						SALTAR	empezar con la parte motriz basica del i pulso para caer en un mismo lugar
						ATRAPAR	iniciar y fortalecer el patron basico motriz agarrar con las manos o pies
						RODAR	iniciar y fortalecer el patron basico motriz de desplazarse dando vueltas o otros.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FLEXIBILIDAD	ejercicios activos	Es lograr la utilizacion solo las fuerzas del propio cuerpo para iniciar el proceso de trabajo de flexibilidad
						ejercicios pasivos	mejorar la face inicial a la flexibilidad con ayuda de fuerzas externas
						ejercicios de pausa sostenida	Buscar que el niño alquiera al pasar el tiempo vencer la resistencia de ligamentos y tendones que se opongan a una mayor amplitud articular cada vez mejor.
						ejercicios combinados	favorece el desarrollo de la elasticidad muscular y de la fuerza de los músculos agonistas y antagonistas
				2	RESISTENCIA	aerobica	se busca que el niño desde etapas tempranas empiecen a octener reserbas las cuales ayudan al pasar el tiempo mejorar su lumbrar aerobico
				3			
				4	FUERZA		
		TECNICO	DESTREZAS	1	Sumersión.	sumersión hasta los hombros	Contribuir a la adaptación del niño
						Parados pegados a la pared,	crear seguridad en el agua
						Parados pegados a la pared,	
				2	Saltos	Desde la Posición de pie hacer pequeños saltillos y sumersión total	seguridad en el agua. Desarrollo de la autodispoccion
						piscina, con ayuda de ambas manos del profesor, salto al agua de pie	
						Sentados en el borde, con la ayuda de una mano del profesor, salto al agua de pie sumersión total	desarrollo del valor
						de pie en el borde, con la ayuda de una mano del profesor, salto al agua de pie sumersión total	
				3	Respiración	Parados pegados a la pared, inspirar el aire por la boca, soplando el agua	prendizaje de la respiración especifica de la natación
						pared y agarrados por el profesor por ambas manos inspirar el aire por la boca y espirarlo por la boca y la nariz	
						profesor, inspirar el aire por la boca y espirarlo por la boca y la nariz	capacidad de nado
							seguridad en el agua.
				4	Flotación.	Locomoción realizando movimientos de piernas de Libre y Espalda (opcional)	crear capacidad de nado
						movimientos de piernas de Libre y Espalda con diferentes medios o implementos	adecuar los movimientos de piernas y brazos
				5	Locomoción.	Locomoción realizando movimientos de piernas de	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	creacion	aportale al niño conocimientos basicos de la historia y evolucion del deporte por medio de la tecnologia y las investeraciones
						evolucion	
						importancia	
						caracterizacion	
				2	REGLAMENTACION	ventajas	mostrarle al niño la reglamentacion de la natacion para una buena fundamentacion del deporte
						faltas	
						tecnicas	
						sanciones	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	evolucion	determinar como deportista una constante evolucion y amor hacia el deporte practicado
						resultados	
						relacionarse	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	responsabilidad	trabajar en la construccion de la cualidad de ser responsables
						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
						autocontrol	construir en el niño una libertad de personalidad interna.
						colaboracion	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 importacia del aseo corporal para una vida saludable
						ALIMENTACIÓN	fomentar en el niño y los padres la importancia de la buena alimentacion para la buena practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	hacer que el niño se presente de manera adecuada a cualquier evento deportivo
						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 Física en el dia dia de la vida.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	generar dompe en el niño una actitid 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	aportar en el desarrollo de la capacidad de capatar la informacion recibida a traves de los sentidos y control de los procesos mentales.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	generar una sana convivencia, en los entrenamientos atraves de juegos.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	mi cuerpo es el mio cuerpo soy	usada para el primer dia de trabajo, para que los deportistas se socialicen y conozcan
						buscando del tesoro	fomentar el espiritu de equipo
						ponchados	generar un sentido de unidad por medio del buen juego
				2	JUEGOS TRADICIONALES	yoliva	recontar la importacia de juegos tradicionales los cuales asemten al trabajo motrizmotor del niño
						carrera de costales	trabajar por medio del juego la parte motriz del niño, tener un espacio de esparcimiento con actividades que no requieran actividad física
						simón sapo/ o tarantas	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	dibujar	fomentar la parte artistica en el campo acuatico, plasmas expresiones a la hora de practicar el deporte
						hacer figuras en plastilina	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	polimotor	por medio de un circuito acuatico,donde va a estar involucrado,saltos,giros, y desplazamientos, trabajar las bases motriz del niño
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festi torneo	por medio de la competencia, crear en los niños una parte de competencia, para lograr los objetivos.

FECHA DE ENTREGA	25/08/2022
NOMBRES Y	YENSY LORENY BERNAL CIFUENTES
MUNICIPIO	ANAPOIMA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

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
NATACION	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	fundamentar en la coordinacion de varios movimientos parciales a un movimiento, ejemplo al realizar la brazada del estilo libre.
						RITMO	trabajar en la distribucion de la energia para poder alcanzar la mayor velocidad
						EQUILIBRIO	continuar con el proceso de las fuerzas que actuan sobre el nadador contrarestan y por ende se destruyen
						ORIENTACION	continuar con el proceso de orientacion a la hora de nadar, por medio de trabajos donde se unine la respiracion y coordinacion
						DIFERINCIACION	continuar con el proceso de identificar el momento de ejecutar algun movimiento, ala hora de la practica deportiva.
						REACCIÓN	continuar con el proceso de la respuesta a un estimulo durante la ejecucion de un estilo
						ADAPTACIÓN	continuar con la parte de perfeccionar la adaptacion a herramientas motoras para la pecucion rapida de algun estilo.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	corregir patrones motores erroneos y poner en practica la forma adecuada de caminar
						CORRER	realizar trabajos de los patrones motores desde su fase inicial y desarrollar la ejecucion cada vez mejor
						SALTAR	enseñar el patron motriz adecuadamente para un buen desarrollo de las actividades
						ATRAPAR	continuar con el desarrollo de la accion de atrapar elementos u objetos en movimiento.
						RODAR	continuar con el desarrollo motriz del niño para poder ejecutar algunos movimientos que involucra la inclinacion.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Desarrollar Fuerza explosiva	desarrollar y adquirir todos los grupos musculares principales que intervienen en el nado y lograr optimo avance fisico
						Desarrollar fuerza resistencia	
						Desarrollar fuerza velocidad	
				2	RESISTENCIA	desarrollar capacidad aerobica	que sea capaz de mantener mayor esfuerzo fisico durante mas tiempo y lograr que sus fibras de contraccion lenta y fibras oxidativa, mejoren cada vez mas
						desarrollar capacidad anaerobica	
				3	VELOCIDAD	Desarrollar velocidad de reaccion	se busca desarrollar las capacidades de velocidad especificamente que le permita al niño lograr optimizar su rendimiento
						Desarrollar velocidad de traslado	
				4	FLEXIBILIDAD	desarrollar y mejorar la flexibilidad general	que sea capaz de ejecutar movimientos con amplitudes articulares optimas, que le permitan mejorar su rendimiento fisico en las actividades acuaticas durante cada mayor tiempo
						desarrollar y mejorar la flexibilidad especifica	
		TECNICO	DESTREZAS	1	crol	posicion de los brazos	desarrollar la fase aerobica o tecnica, la coordinacion de los movimientos
						accion de los pieses	
						posicion del cuerpo	permitir la ejecucion biomecanica del estilo
				2	espalda	accion de los brazos	desarrollar la fase aerobica o tecnica, la coordinacion de los movimientos
						accion de los pieses	
						posicion del cuerpo	permitir la ejecucion biomecanica del estilo
				3	pecho	posicion de los brazos	desarrollar la fase aerobica o tecnica, la coordinacion de los movimientos
						accion de los pieses	
						posicion del cuerpo	permitir la ejecucion biomecanica del estilo
				4	mariposa	posicion de los brazos	desarrollar la fase aerobica o tecnica, la coordinacion de los movimientos
						accion de los pieses	
						posicion del cuerpo	permitir la ejecucion biomecanica del estilo
				5	viraje y salidas	posicion del cuerpo	que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	creacion	aportarle al niño conocimientos basicos de la historia y evolucion del deporte por medio de la tecnologia y las investigaciones
						evolucion	
						importancia	
						caracterizacion	
				2	REGLAMENTACION	estilos	mostrarle al niño la reglamentacion de la natacion para una buena fundamentacion del deporte
						salidas	
						tocues	
						virajes	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	evolucion	determinar como deportista una constante evolucion y amor hacia el deporte practicado
						resultados	
						relacionarse	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	responsabilidad	trabajar en la construccion de la cualidad de ser responsables
						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
						autocontrol	construir en el niño una libertad de personalidad integra.
						colaboracion	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 importacia del aseo corporal para una vida saludable
						ALIMENTACIÓN	fomentar en el niño y los padres la importancia de la buena alimentacion para la buena practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	hacer que el niño se presente de manera adecuada y concorde a el deporte de practica
						DESCANSO Y SUEÑO	promover la importancia de un buen descanso y sueño para la recuperacion de energias.
						EJERCICIO FISICO	fomentar en el niño la importancia de la actividad fisica ya el ella diario la cual
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	generar siempre en el niño una actitd 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	aportar en el desarrollo de la capacidad de captar la informacion recibida a traves de los sentidos y control de los procesos mentales.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	generar una sana convivencia, en los entrenamientos atravez de valores.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	mi nombre es y mis gustos son	usada para el primer dia de trabajo, para que los deportistas se empiecen a conocer
						busqueda del tesoro	fomentar el espiritu de equipo
						ponchados	crear lazos de amistad por medio del juego lucico
				2	JUEGOS TRADICIONALES	yoloza	recontar la importacia de juegos tradicionales los cuales aportan al trabajo polimotor del niño
						carrera de costales	trabajar por medio del juego la parte motriz del niño
						piedra papel o tijeras	tener un espacio de esparcimiento con actividades que no requieren actividad fisica.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	dibujar	fomentar la parte artistica en el campo acuatico.
						hacer figuras en el	plasmas expresiones a la hora de practicar el deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	polimotor	por medio de un circuito acuatico, donde va a estar involucrado, saltos,giros, y desplazamientos, trabajar las bases motriz del niño
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festi-tarraso	por medio de la competencia, crear en los niños una parte de competencia, para lograr los objetivos.

FECHA DE ENTREGA	25/08/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	YENSY LORENY BERNAL CIFUENTES
MUNICIPIO	ANAPOIMA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	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
NATACION	PERFECCIONAMIENTO	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 distribucion 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 adaptacion al medio acuatico y sus estilos para lograr buenos resultados en el agua
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	fomentar en los deportistas el buen habito de caminar para que ayude a obtener una buena forma física.
						CORRER	fomentar y perfeccionar el running en los deportistas para obtener mejor capacidad anaeróbica.
						SALTAR	perfeccionar la habilidad motora cuando el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas
						ATRAPAR	perfeccionar en el deportista la accion de atrabar algun objeto en movimiento o
						RODAR	mejorar y aportar con actividades de rodar, los cuales ayduran a la hora de realizar algun giro en la piscina
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Desarrollar Fuerza r	obtener que todos los grupos musculares principales que intervienen en el nado esten en el nivel mas alto para octener
						Desarrollar fuerza r	
						Desarrollar fuerza r	
				2	RESISTENCIA	Desarrollar capacidad	lograr que el deportista octenga todas las capacidades fisicas a un nivel de alto rendimiento y que sus fibras de contraccion lentas y rapidas esten en el
						Desarrollar capacidad aeróbica	
				3	VELOCIDAD	Desarrollar velocidad general	obtener las capacidades de potencia coordinacion que le permita al deportista lograr su rendimiento mas alto
						Desarrollar velocidad de reacion	
				4	FLEXIBILIDAD	desarrollar y mejor	obtener el nivel mas alto en su cualidad articular y lograr
						desarrollar y mejorar la	
		TECNICO	DESTREZAS	1	crol	acción de las brazo	lograr biomecanicamente que el deportista ejecute de una que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
						acción de las piern	
						posición del cuerpo	
						respiración	
				2	espalda	acción de las brazo	lograr biomecanicamente que el deportista ejecute de una que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
						acción de las piern	
						posición del cuerpo	
						respiración	
				3	pecho	acción de las brazo	lograr biomecanicamente que el deportista ejecute de una que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
						acción de las piern	
						posición del cuerpo	
						respiración	
				4	mariposa	acción de las brazo	lograr biomecanicamente que el deportista ejecute de una que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
						acción de las piern	
						posición del cuerpo	
						respiración	
				5	virajes y salidas	posición del cuerpo	que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
						respiración	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	creacion	aportarle al niño conocimientos basicos de la historia y evolucion del deporte por medio de la tecnologia y las investigaciones
						evolucion	
						importancia	
						caracteriscion	
				2	REGLAMENTACIO N	estilos	mostrarle al niño la reglamentacion de la natacion para una buena fundamentacion del deporte
						salidas	
						toques	
						virajes	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	evolucion	determinar como deportista una constante evolucion y amor hacia el deporte
						resultados	
						relacionarse	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	responsabilidad	trabajar en la construcion de la cualidad de ser responsables
						respeto.	inculcar en los niños el respeto ad los compañeros y personas que lo rodean
						compañerismo	generar en el niño el sentimiento de unidad entre sus compañeros.
						autocontrol	construir en el niño una libertad de personalidad integra.
						colaboracion	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 importacia del aseo corporal para una vida saludable
						ALIMENTACIÓN	fomentar en el niño y los padres la importancia de la buena alimentacion para la buena practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	hacer que el niño se presente de manera adecuada y conconda a el deporte de
						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 dia de la vida.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	generar siempre en el niño una actitd positiva frente a las
						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
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	aportar en el desarrollo de la capacidad de capatar la informacion recibida a traves de los sentidos y control de los procesos mentales.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	generar una sana convivencia, en los entrenamientos atraves de valores.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	mi nombre es y mis gustos son	usada para el primer dia de trabajo, para que los deportistas se empiecen a conocer.
						buscando del tesoro	fomentar el espiritu de equipo
						ponchados	crear lazos de amistad por medio del juego limpio.
						cadenita	continuar con el proceso de trabajo en equipo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	gabina	recordar la importacia de juegos tradicionales los cuales aportan al trabajo psilmotor del niño
						carrera de costales	trabajar por medio del juego la parte motriz del niño
						piedra papel o tijer	tener un espacio de esparcimiento con actividades que no requieran actividad fisica.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	dibujar	fomentar la parte artistica en el campo acuatico.
						hacer figuras en el	plasmar expresiones a la hora de practicar el deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	pulmotor	por medio de un circuito acuatico,donde se a estar involucrado,saltos,giros, y desplazamientos, trabajar las bases motriz del niño
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	fest-torneo	por medio de la competencia, crear en los niños una parte de competencia, para lograr los objetivos.

FECHA DE ENTREGA	25/08/2022
NOMBRES Y	YENSY LORENY BERNAL CIFUENTES
MUNICIPIO	ANAPOIMA