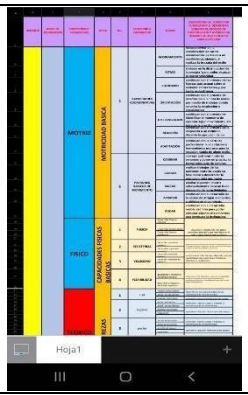
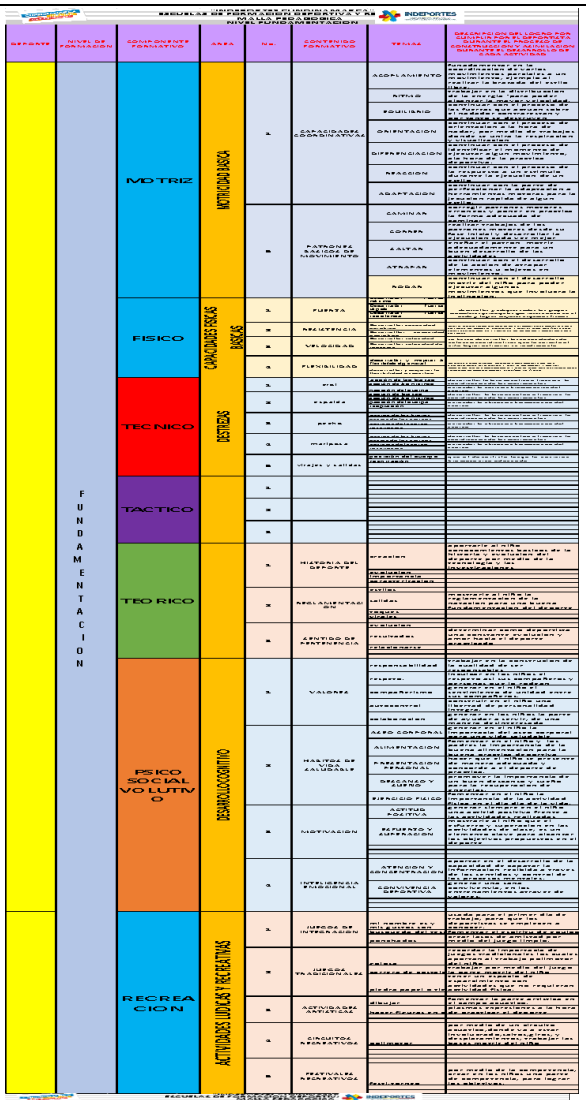
EVIDENCIAS INFORME 5 MES DE DICIEMBRE - CTO 1138 de 2022			
Nombre del contratista	.CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA		
Número de identificación	1.069.403.201	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANÍA
Período informado	01/12/2022 a 22/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022002530
Objeto del Contrato: prestar los servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa", para el cumplimiento de las metas a cargo de indeportes Cundinamarca.			

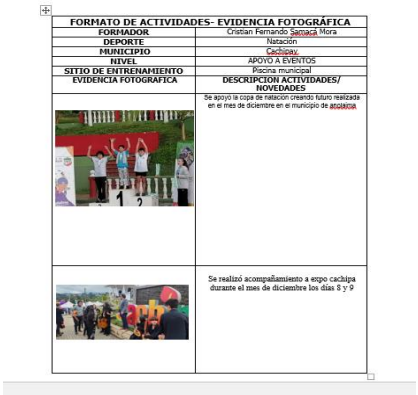
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 https://drive.google.com/drive/folders/1Qo77Z_pGb-B8ilJcHIqd77HzLoH88gPC?usp=share_link
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	

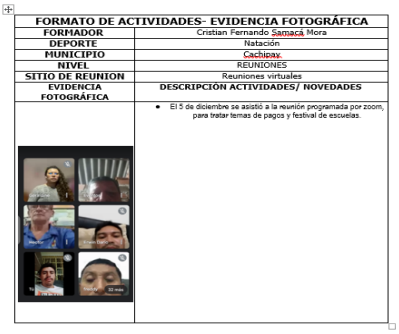
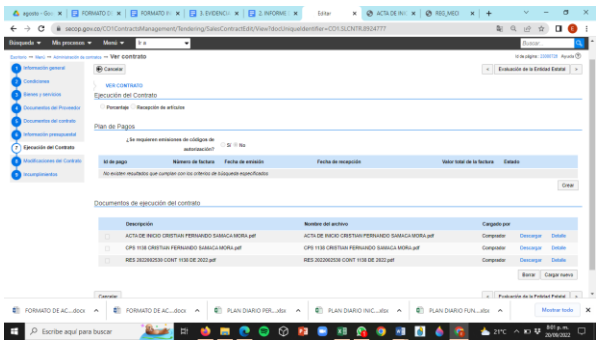
	 https://drive.google.com/drive/folders/1A6vC4FP7abCxOC1wNaxO86Yj0zH-FIPD?usp=sharing

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	

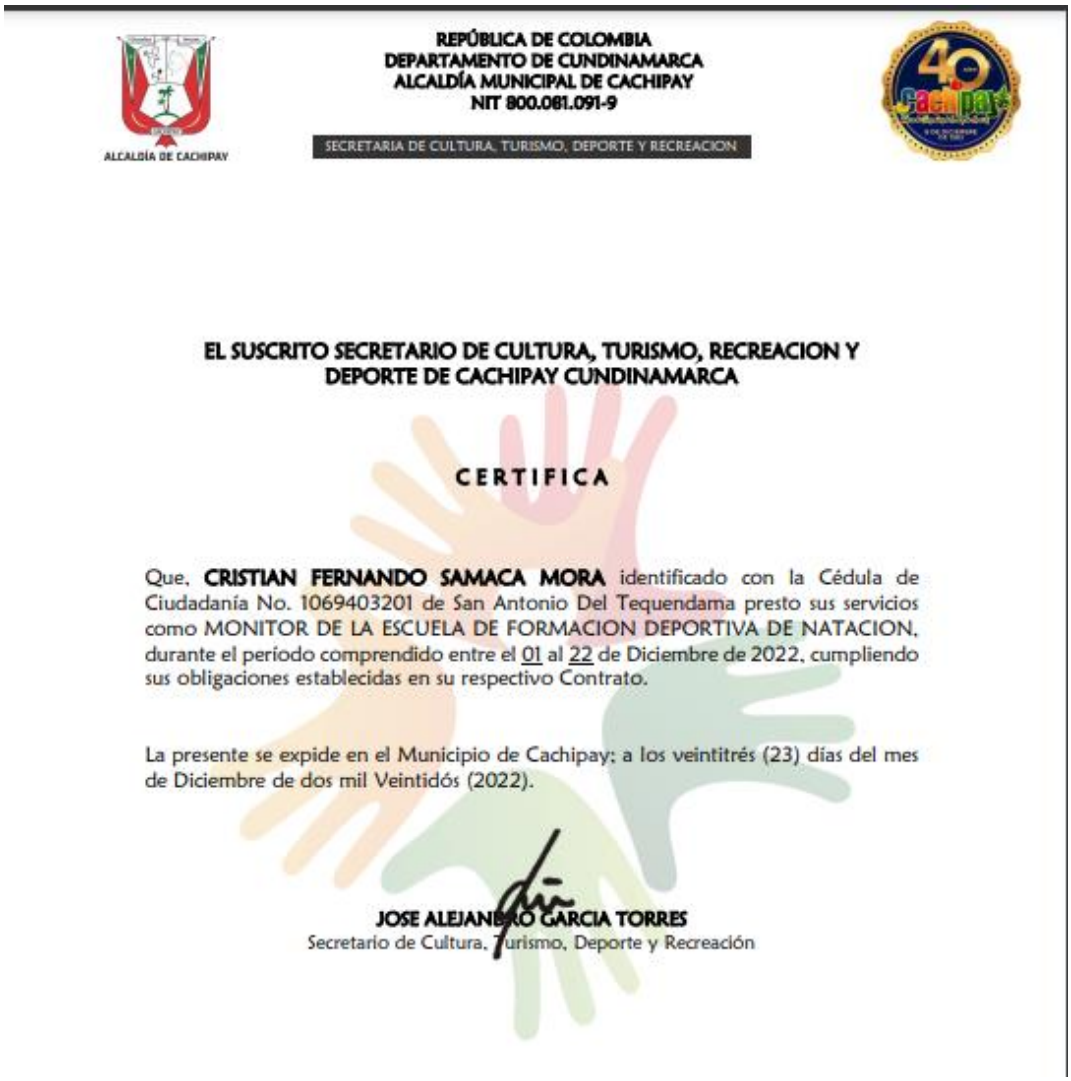
	https://drive.google.com/drive/folders/1A6vC4FP7abCxOC1wNaxO86Yj0zH-FIPD?usp=sharin
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiarios activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO MES septiembre https://docs.google.com/spreadsheets/d/1v6Ws7Ty6lo8o4raaKrWzB7NR6xeLLhYx/edit?usp=share_link&ouid=105438064512200549368&rtpof=true&sd=true
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 https://drive.google.com/drive/folders/1Qo77Z_pGb-B8ilJcHlqd77HzLoH88gPC?usp=share_link
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	https://docs.google.com/spreadsheets/d/1hbiDbXL4X0Xw2jQYi2cDH-gzn0x-oV64/edit?usp=share_link&ouid=105438064512200549368&rtpof=true&sd=true PLANES DIARIOS https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GYAm9ZilLXwP7la3llPhMk0kCkKgTurQ/edit?usp=share_link&ouid=105438064512200549368&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mu8XMa_Ke7fUv-OG5sbpDHYbvFIsFr1M/edit?usp=share_link&oui

	d=10543806451220054936 8&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GYAm9ZiILXwP7la3llPhMk0kCkKgTurQ/edit?usp=share_link&ouid=105438064512200549368&rtpof=true&sd=true  GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 6/9/2022 Lugar: piscina municipal Municipio : cachipay Hora: 10:30 a N° de sesiòn: 7 N° de semana: 3 Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora N° de deportistas: Edades: 9 a 12 añoss INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN x PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: potencializar la practica de la actividad fisica en casa Objetivo Especifico: trabajar la fuerza de piernas, abdomen y brazos Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto Convivencia Autodisciplina Participació Honestidad X Justicia Reconocimiento Autodomin X Trabajo en equipo Cumplimiento Juego Limpio Recompens DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADESA18:J49 Tiempo 20 M MATERIALES Y RECURSO 1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase Introduccion a la clase 2 min 2. verificar la asistencia de los deportitas a la sesic llamado a lista 2min 3. tren superior e inferior Movilidad Articular 6 min 4. Calentamiento PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Fisicas empo 90 M MATERIALES Y RECURSO Capacidad Manifestac tablas
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.	 ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: natacion MUNICIPIO: cachipay NOMBRE DEL FORMADOR: cristian fernando samaca mora HORARIOS CONCEPTO LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES SABADO DOMINGO GRUPO DESDE DE 10 AÑOS iniciacion piscina municipal GRUPO DESDE DE 10 AÑOS fundamentacion piscina municipal GRUPO DESDE DE 10 AÑOS iniciacion piscina municipal GRUPO DESDE DE 10 AÑOS fundamentacion piscina municipal GRUPO DESDE DE 10 AÑOS perfeccionamiento piscina municipal NOMBRE MONITOR CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA https://drive.google.com/drive/folders/1Qo77Z_pGb-B8ilJcHlqd77HzLoH88gPC?usp=share_link
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Durante este informe no se presenta la planeación del mes de DICIEMBRE ya que es el último mes de contratación
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final	https://drive.google.com/drive/folders/1Qo77Z_pGb-B8ilJcHlqd77HzLoH88gPC?usp=share_link

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA CERTIFICA Que, **CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069403201 de San Antonio Del Tequendama presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACION, durante el periodo comprendido entre el 01 al 22 de Diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide en el Municipio de Cachipay; a los veintitrés (23) días del mes de Diciembre de dos mil Veintidós (2022). **JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES** Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación https://drive.google.com/file/d/10J-f4pdoiY0RABj-y2T0YaeYwdodYpxA/view?usp=share_link
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	 **FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA** **FORMADOR**: Cristian Fernando Samaca Mora **DEPORTE**: Natación **MUNICIPIO**: Cachipay. **NIVEL**: APOYO A EVENTOS **SITIO DE ENTRENAMIENTO**: Piscina municipal **EVIDENCIA FOTOGRAFICA** / **DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES** Se apoyó la copa de natación creando futuro realizada en el mes de diciembre en el municipio de anolaima Se realizó acompañamiento a expo cachipa durante el mes de diciembre los días 8 y 9 https://docs.google.com/document/d/1HydB0rHGKx9Z1-xg38nCdSQNtfxZ3ciS/edit?usp=share_link&ouid=105438064512200549368&rtpof=true&sd=true

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 **FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA** **FORMADOR**: Cristian Fernando Samacá Mora **DEPORTE**: Natación **MUNICIPIO**: Cachipay. **NIVEL**: REUNIONES **SITIO DE REUNION**: Reuniones virtuales **EVIDENCIA FOTOGRÁFICA** **DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES** • El 5 de diciembre se asistió a la reunión programada por zoom, para tratar temas de pagos y festival de escuelas. https://docs.google.com/document/d/1jK2r8ixymsThljOmFaFqGZ3IPxDNoHGr/edit?usp=share_link&ouid=105438064512200549368&rtpof=true&sd=true
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Se está a la espera de por parte de indeportes, en su calidad de supervisor del contrato para conocer tales parámetros y el formato de diligenciamiento para el cumplimiento de dicha obligación del contrato.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8924777
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	 INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA SFA-FO-003 Versión 005 26/01/2022 **INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL** **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN** **INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 03 de 05** **CONTRATO No. 1138 de 2022** **Nombre del Contratista**: CRISITIAN FERANADO SAMACA MORA **Identificación del Contratista (C.C. / NIT)**: 1.069.403.201 **Nombre y Cargo del Supervisor**: JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA – TECNICO OPERATIVO **Número del Contrato**: 1138 DE 2022 — **Pago Número**: 3 — **De**: 5 **Periodo Informado**: 01/10/2022 a 30/10/2022 — **No. De Registro Presupuestal**: RES-2022002530 **Cuenta Bancaria y Entidad**: 475900068438 DAVIVIVIENDA — **Corriente** — **Ahorros** X **Valor del Pago**: UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS ($ 1.714.000) **Fecha Acta Inicio**: 08/08/2022 — **Fecha de Terminación Vigencia Inicial**: 22/12/2022 **Prórroga**: SI / NO X — **Fecha de Terminación prórroga**: N/A **Adición**: SI / NO X — **Valor Adicionado**: N/A **Suspensiones**: SI / NO X — **Periodo de Terminación**: N/A **Objeto del Contrato:** prestar los servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa", para el cumplimiento de las metas del instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca. **Obligaciones especificas** — **Actividades realizadas** 1. Efectuar la organización, planeación, dirección y — Se está realizo:

	https://drive.google.com/drive/folders/1pG7Wu4w2U8A5Qx6TSx_v88YOpyNlLPEO?usp=share_link



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY
NIT 800.081.091-9

ALCALDÍA DE CACHIPAY

SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA

CERTIFICA

Que, **CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069403201 de San Antonio Del Tequendama presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACION, durante el período comprendido entre el 01 al 22 de Diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en el Municipio de Cachipay; a los veintitrés (23) días del mes de Diciembre de dos mil Veintidós (2022).

JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES
Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	natacion
MUNICIPIO:	cachipay
NOMBRE DEL FORMADOR:	cristian fernando samaca mora

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9 AM A 10 30 AM	GRUPO		iniciacion	perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABA		piscina municipal	piscina municipal				
10 30 AM A 12 m	GRUPO		fundamentacion	iniciacion				
	SEDE DE TRABA		piscina municipal	piscina municipal				
2:00 AM A 4: 00 AM	GRUPO		iniciacion	iniciacion				
	SEDE DE TRABA		piscina municipal	piscina municipal				
4:00P.M. A 6 P.M.	GRUPO		fundamentacion	fundamentacion				
	SEDE DE TRABA		piscina municipal	piscina municipal				
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO		perfeccionamiento	perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABA		piscina municipal	piscina municipal				
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABA							
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABA							
NOMBRE MONITOR			CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA					

INDEPORTES CUNDINAMARCA

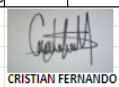
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

MES diciembre

NEFICIAD	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	2	2	x												4
7 AÑOS	5	1	x												6
8 AÑOS	2		x												2
9 AÑOS	2	2													4
10 AÑOS	1	3	x												4
11 AÑOS	2	3	x		x	x									5
12 AÑOS	2	2	x	x		x									4
13 AÑOS	1		x												1
14 AÑOS	1	1	x	x											2
15 AÑOS	1	1	x	x											2
16 AÑOS	1	2	x												3
17 AÑOS	1	1	x												2
TOTALES															39

FIRMAS:



CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIEN

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	juan pablo vargas	3144310675		1	1	1					1	0	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
2	miguel	3155059059		1	0	1					0	1	1					1	1	1						1	1	1					12	10	2	83%
3	martin rodriguez	3002080923		1	1	1					1	1	1					1	1	0						1	1	1					12	11	1	92%
4	mariana solorsano	3112074569		1	0	1					1	1	1					0	1	1						0	1	1					12	9	3	75%
5	karen sanchez	3134525258		1	1	1					1	1	1					1	1	1						1	1	1					12	12	0	100%
6	sara hoyos	3004568790		0	1	1					1	1	1					1	1	1						0	1	1					12	10	2	83%
7	juana mahecha	3004397679		1	1	1					1	1	1					1	0	1						1	1	1					12	11	1	92%
8	ivan david morales	3024088184		1	0	1					1	1	1					1	1	1						1	0	1					12	10	2	83%
9	Cristian matias salam	3203249434		1	1	1					1	0	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
10	Marco Antonio rodris	3108804946		1	1	1					1	0	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
11																																	0	0	0	#DIV/0!
12																																	0	0	0	#DIV/0!
13																																	0	0	0	#DIV/0!
14																																	0	0	0	#DIV/0!
15																																	0	0	0	#DIV/0!
16																																	0	0	0	#DIV/0!
17																																	0	0	0	#DIV/0!
18																																	0	0	0	#DIV/0!
19																																	0	0	0	#DIV/0!
20																																	0	0	0	#DIV/0!

FIRMAS:



CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

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	david avellaneda	3104412993		1	1	1					1	0	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
2	samuel marroquin	3184351901		1	0	1					0	1	1					1	1	1						1	1	1					12	10	2	83%
3	julian mora	3105755391		1	1	1					1	1	1					1	1	0						1	1	1					12	11	1	92%
4	juan palacios	3108633467		1	0	1					1	1	1					0	1	1						0	1	1					12	9	3	75%
5	valeria villa	3124757991		1	1	1					1	1	1					1	1	1						1	1	1					12	12	0	100%
6	luisa ramirez	3212091040		0	1	1					1	1	1					1	1	1						0	1	1					12	10	2	83%
7	samuel rondon	3014285055		1	1	1					1	1	1					1	0	1						1	1	1					12	11	1	92%
8	alejandro rondon	3014285055		1	0	1					1	1	1					1	1	1						1	0	1					12	10	2	83%
9	Sara Julieth Montañ	3505728053		1	1	1					1	0	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
10	Juan David	3166441548		1	0	1					1	1	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
11	maria valeria puer	3115157113		1	1	1					1	0	1					1	0	1						1	1	1					12	10	2	83%
12	marlon david barre	3132532689		0	1	1					1	1	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
13	brayan stiven barr	3132532689		1	0	1					1	1	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
14	maria valentina za	3009506511		1	1	0					1	1	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
15	Cristian matias sal	3203249434		1	0	1					1	1	1					1	1	1						1	1	0					12	10	2	83%
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

FIRMAS:

CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION

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	alejando gomez	3114562347		1	1	1					1	1	1					1	0	1						1	1	1					12	11	1	92%
2	juana sofia mahecha	3004397679		1	0	1					1	1	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
3	daniel felipe amaya	3163261277		1	1	1					0	1	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
4	kevin orjuela	3223670748		1	1	1					1	1	1					1	0	1						1	1	1					12	11	1	92%
5	duvan jimenez	3142557867		0	1	1					1	0	1					1	1	1						1	1	1					12	10	2	88%
6	daniel viasus	3235136814		1	1	1					1	1	1					1	1	1						1	1	1					12	12	0	100%
7	matias montilla	3132578957		1	0	1					1	1	1					1	0	1						0	1	1					12	9	3	75%
8	jeromino morales	3142069425		1	1	1					1	0	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
9	jose peralta	3112711017		1	1	0					0	1	1					1	1	1						1	1	1					12	10	2	88%
10	cristofer peralta	3112711017		0	1	1					1	1	1					0	1	1						1	1	1					12	10	2	88%
11	Josep Galvis	3153783158		1	0	1					0	1	1					1	1	1						0	1	1					12	9	3	75%
12	Kristin rojas	3053676267		1	1	0					1	1	1					1	1	1						1	1	1					12	11	1	92%
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

FIRMAS:

CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**	**Municipio:cachipay**	**Hora: 9:00 am a 10:30 am**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:Cristian Fernando Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: generar las bases iniciales de la natcion en los niños de la escuela de formacion.						
Objetivo Especifico: iniciar el proceso de afianziamiento en el agua.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**	**Municipio:cachipay**	**Hora: 2 pm a 4 pm**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:Cristian Fernando Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar capacidades basicas motrices en elo medio acuatico

Objetivo Especifico: mejorar la tecnica de los estilos de la natacion por medio de la repeticion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	6/12/2022	Lugar: piscina municipal	Municipio: cachipay	Hora: 2 pm a 4 pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 15
Nombre del Formador:	Cristian Fernando Samaca Mora			N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: fomentar la practica del deporte de la natacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	13/12/2022	Lugar: piscina municipal	Municipio: cachipay	Hora: 9 am a 10.30 am	N° de sesión: 48		N° de semana: 16
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora				N° de deportistas:			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: desarrollar capacidades basicas motrices en elo medio acuatico							
Objetivo Especifico: mejorar la tecnica de los estilos de la natacion por medio de la repeticion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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. dara conocer el desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	x	2min	
2. verificar asisitencia de los deportistas	llamado a lista	x	2min	
3.tren infeiror y superior	Movilidad Articular	x	6min	
4. juegos pre-deportes	Calentamiento	x	10min.	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	13/12/2022	Lugar: piscina municipal	Municipio: cachipay	Hora: 2 pm a 4 pm	N° de sesión: 49	N° de semana: 16
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora				N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fomentar en los deportistas el gusto y apropiamiento de la practica de la natacion						
Objetivo Especifico: continuar con el desarrollo de las capacidades fisicas motrices						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	14/12/2022	Lugar: piscina municipal	Municipio: cachipay	Hora: 2 pm a 4 pm	N° de sesión: 50	N° de semana: 16
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora				N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: desarrollar las capacidades basicas motrices en los niños.						
Objetivo Especifico: trabajar el aprendizaje de la patada en el estilo de espalda y libre						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**	**Municipio: cachipay**		**Hora: 4pm a 6 PM**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora					**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 añoss**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: potencializar las caracteristicas de los nadadores							
Objetivo Especifico: continuar con el proceso de la tecnica de los estilos por medio de la actividad fisica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**	**Municipio: cachipay**		**Hora: 4pm a 6 PM**	**N° de sesión: 46**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora					**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 añoss**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: potencializar las bases motrices de los niños								
Objetivo Especifico: continuar con el proceso de mejoramiento de la tecnica de los estilos								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**	**Municipio: cachipay**		**Hora: 4pm a 6 PM**	**N° de sesión: 47**		**N° de semana: 15**	
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora					**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 añoss**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**				

Objetivo General: potencializar las caracteristicas de los nadadores

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**	**Municipio: cachipay**	**Hora: 9am a 10.30 am**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: trabajar la tecnica de los estilos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**	**Municipio: cachipay**		**Hora: 4pm a 6 PM**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora					**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 añoss**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: realizar trabajo fisico en casa

Objetivo Especifico: fortalecer el tren superior e inferior del cuerpo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**	**Municipio: cachipay**		**Hora: 4pm a 6 PM**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora					**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 añoss**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: potencializar las caracteristicas de los nadadores							
Objetivo Especifico: continuar con el proceso de la tecnica de los estilos por medio de la actividad fisica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	5/12/2022	Lugar: piscina municipal	Municipio: cachipay	Hora: 6 pm a 8 pm	N° de sesión: 45	N° de semana:15
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: potencializar la practica de la actividad fisica en casa						
Objetivo Especifico: trabajar las capacidades fisicas del tren superior e inferior del deportista.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajar la fuerza del tren superior e inferior						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	5/12/2022	Lugar: piscina municipal	Municipio: cachipay		Hora: 6 pm a 8 pm	N° de sesión: 46	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora					N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: potencializar el trabajo motriz en los nadadores							
Objetivo Especifico: trabajar la fuerza el tren superior e inferior del deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica de los 4 estilos para obtener buenos resulta							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**		**Municipio: cachipay**		**Hora: 6 pm a 8 pm**	**N° de sesión: 47**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora						**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: potencializar el trabajo motriz en los nadadores									
Objetivo Especifico: trabajar la fuerza el tren superior e inferior del deportistas									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica de los 4 estilos para obtener buenos result									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**	**Municipio: cachipay**		**Hora: 6 pm a 8 pm**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 16**	
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora					**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**x**	

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**	**Municipio: cachipay**		**Hora: 6 pm a 8 pm**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora					**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: potencializar la practica de la natacion en los deportistas							
Objetivo Especifico: mejorar la tecnica para obtener buenos resultados							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la brazada de los 4 estilos							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: piscina municipal**	**Municipio: cachipay**		**Hora: 6 pm a 8 pm**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fernando Samaca Mora					**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: potencializar la practica d eportiva de la natacion en los niños de 13 a 17 años							
Objetivo Especifico: mejorar las capacidades coordinativas a la hora de nadar							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajar la velocidad de los estilos para buenos resulta							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA MODALIDAD DE NATACIÓN EN EL MUNICIPIO DE CACHIPAY

PROFESOR:

CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA

SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA-INDEPORTES CUNDINAMARCA

2022

INTRODUCCIÓN

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 se 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.

JUSTIFICACIÓN

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

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

- Desarrollar y mejorar la condición física de los participantes.
- Formar deportistas con valores sociales.

EVALUACION MOTRIZ Y TECNICA

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

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

CONTENIDOS POR NIVEL Y POR DEPORTE

FUNDAMENTOS TEMAS Y CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA EN NATACION

NIVEL DE INICIACION Y APRENDIZAJE

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

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN.

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

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

METODOLOGIA

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

Este camino está planteado de la siguiente manera:

I. El logro de la repetición del fundamento

II. La práctica de desarrollo de los fundamentos

III. La práctica inmediata a la competencia

IV. El entrenamiento fuerte y de alto nivel.

V. La competencia

- **RECURSOS HUMANOS**

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

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

- **MATERIALES**

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

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

- **FINANCIEROS**

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

EJERCICIOS QUE SE TRABAJARAN

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

02

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

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

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

05	
PATADA DE ESPALDA	Ejercicio

	- Sentados en el borde de la piscina. - tabla en el pecho. -tabla en la cabeza. - tabla en las rodilla.

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

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

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

Cronograma de actividades

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

mejorar la calidad de las imágenes siguientes

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RE
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		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 con transicion y por lo tanto se destruyen
						ORIENTACIÓN	continuar con el proceso de orientacion a la hora de nadar, por medio de trabajos donde se unira la respiracion y visualizacion
						DIFERENCIACIÓN	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 ejecucion 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 involucren la inclinacion.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Desarrollo de fuerza maxima	
						Desarrollo de fuerza rapida	
						Desarrollo de fuerza resistencia	
				2	RESISTENCIA	Desarrollo de capacidad aerobica	
						Desarrollo de capacidad anaerobica	
				3	VELOCIDAD	Desarrollo de velocidad de reaccion	
						Desarrollo de velocidad de traslado	
				4	FLEXIBILIDAD	desarrollo y mejora de la flexibilidad general	
						desarrollo de capacidad de flexibilidad especifica	
		TECNICO	DESTREZAS	1	crol	posición de la cabeza	
						posición de los pies	
						posición del cuerpo	
				2	espalda	posición de la cabeza	
						posición de los pies	
						posición del cuerpo	
				3	pecho		
				4	mariposa		
				5	virajes y salidas	posición del cuerpo	
						inspiración	

"INDEPORTES CUNDINAMA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIV
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIEN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		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 patalear.
						ORIENTACIÓN	unir los movimientos de respiracion y visualizacion, para realizar correctamente el movimiento
						DIFERENCIACIÓN	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 prueba y experimenta percepciones 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 inicial al correr.
						SALTAR	empezar con la parte motriz basica del pulso para caer en un mismo lugar
						ATRAPAR	iniciar y fortalecer el patron basico motriz agarrar algo que se mueve o se lanza.
						RODAR	iniciar y fortalecer el patron basico motriz de desplazamiento dando vueltas o giros.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FLEXIBILIDAD	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	RESISTENCIA	[illegible]	[illegible]
				3			[illegible]
				4	FUERZA		
		TECNICO	DESTREZAS	1	Sumersion.	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	
				2	Saltos	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	Respiracion	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	Flotacion.	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				5	Locomocion.	[illegible]	
				1			

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		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 equilibrio en los deportistas para obtener una buena posicion en los estilos, los cuales van a ayudar en los resultados en una competencia.
						ORIENTACIÓN	perfeccionar la orientacion en cada uno de los estilos, para obtener unos buenos resultados en competencia
						DIFERENCIACIÓN	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 fisica.
						CORRER	fomentar y perfeccionar el running en los deportistas para obtener mayor capacidad anaerobica.
						SALTAR	perfeccionar la habilidad motora cuando el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas.
						ATRAPAR	perfeccionar en el deportista la accion de atrabar algun objeto en movimiento o desplazamiento.
						RODAR	mejorar y aportar con actividades de rodar, las cuales ayudaran a la hora de realizar algun giro en la piscina
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Desarrollar fuerza maxima	obtener un buen desempeño en la piscina, proporcionando un mejor rendimiento en los estilos de competencia, para obtener altos resultados
						Desarrollar fuerza rapida	
						Desarrollar fuerza resistencia	
				2	RESISTENCIA	Desarrollar capacidad aerobica	Figura que el deportista logre hacer las capacidades basicas se realice alla proporcionando un buen desempeño en las capacidades de rendimiento para un buen desempeño
						Desarrollar capacidad anaerobica	
				3	VELOCIDAD	Desarrollar velocidad general	obtener las capacidades optimas para una buena participacion del deportista figura que se requiere en la piscina
						Desarrollar velocidad especial	
				4	FLEXIBILIDAD	desarrollar y mejorar la flexibilidad general	obtener el nivel mas alto en su validad articular y lograr un buen rendimiento en la piscina
						desarrollar especial la flexibilidad especifica	
		TECNICO	DESTREZAS	1	cabeza	acción de la cabeza	figura que el deportista logre hacer un desempeño optimo en sus diferentes estilos de competencia
						acción de las piernas	
						posición del cuerpo	
						respiración	
				2	espalda	acción de la cabeza	figura que el deportista logre hacer un desempeño optimo en sus diferentes estilos de competencia
						acción de las piernas	
						posición del cuerpo	
						respiración	
				3	pecho	acción de la cabeza	figura que el deportista logre hacer un desempeño optimo en sus diferentes estilos de competencia
						acción de las piernas	
						posición del cuerpo	
						respiración	
				4	mariposa	acción de la cabeza	figura que el deportista logre hacer un desempeño optimo en sus diferentes estilos de competencia
						acción de las piernas	
						posición del cuerpo	
						respiración	
						posición del cuerpo	figura que el deportista logre hacer un desempeño optimo en sus diferentes estilos de competencia
						respiración	