**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS MES DE DICIIEMBRE**

**DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN**

**PERIODO: 1/12/2022 A 30/12/2022**

**NUMERO DE CONTRATO: 1188**

**OBLIGACION 1**




**OBLIGACION 2**

## GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INSITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA “INDEPORTES”

## ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

# PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE GIMNASIA ARTÍSTICA

**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**

**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**MAESTRANTE EN EDUCACIÓN INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA**

**DEISY YURANY RAMOS MARROQUÍN**

**TECNOLOGA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**CUNDINAMARCA**

**2022**

**ESCUELA DE FORMACION DE GIMNASIA ARTÍSTICA**

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- Proporcionar una alternativa para mejorar el uso del tiempo libre en los niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años, que hacen parte de los municipios de Cundinamarca, por medio de una propuesta basada en la enseñanza de los principios básicos de la Gimnasia en el horario extraescolar, con el fin de contribuir al desarrollo de las capacidades motoras, al mejoramiento de las relaciones sociales y el uso del tiempo libre de esta población.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Elaborar una malla pedagógica sobre los componentes técnicos, tácticos, físicos, teóricos y psicológicos para la formación en gimnasia artística, mediante la formulación de objetivos formativos y la descripción de actividades y logros a cumplir por el deportista.
- Planificar un cronograma mensual de actividades compuesto por una serie de planes de sesión semanal, que permitan el desarrollo de capacidades motoras de niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años, mediante la enseñanza de la gimnasia artística.
- Desarrollar continuamente un proceso de descentralización del deporte, por medio de canales publicitarios, visitas a instituciones educativas y demás lugares recreo deportivos extendiendo la invitación a la comunidad de los municipios de Cundinamarca.
- Realizar evaluaciones iniciales, intermedias y finales, mediante la aplicación de una serie de pruebas físicas que permitan determinar los diferentes estados de formación motora en que se encuentran los deportistas antes, durante y después de la aplicación del programa de formación deportiva

## POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

La escuela de formación de gimnasia artística tiene como población objetivo a todos los niños, niñas y adolescentes de los municipios de Cundinamarca, con edades comprendidas entre los 6 y los 17 años, que quieran hacer parte del programa de

gimnasia artística y que no presenten ningún tipo de restricción médica para realizar esta práctica deportiva.

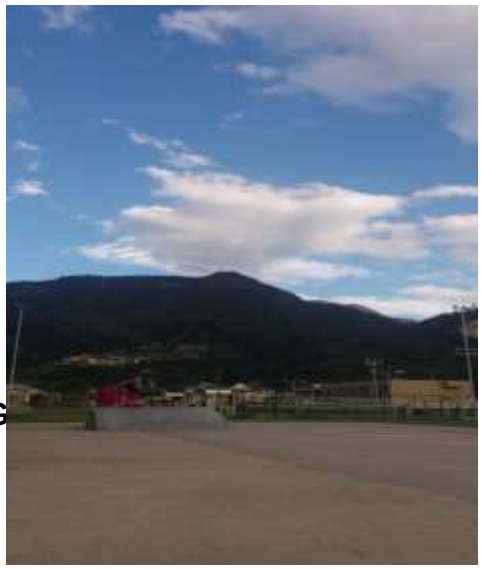
Teniendo en cuenta lo anterior se ha implementado una división de la población, a la cual va dirigida el programa, en 3 niveles, los cuales se desarrollarán posteriormente, conformados de acuerdo a:

- Edad cronológica.
- Desarrollo de capacidades motrices básicas.
- Desarrollo de capacidades motrices específicas de gimnasia artística.
- Desempeño deportivo.

## MARCO CONTEXTUAL DE CUNDINAMARCA




**AG**



## INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA

Categoría comprendida desde los 6 años hasta los 8 años.

**OBJETIVO GENERAL**

Fomentar el desarrollo motriz, cognitivo y social del niño, por medio de actividades que faciliten el mejoramiento de capacidades físicas básicas y coordinativas, motivando al niño a practicar gimnasia artística como modalidad deportiva.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Incentivar a los niños a la práctica deportiva por medio de actividades lúdicas y recreo-deportivas.
- Mejorar la fuerza y flexibilidad del aparato locomotor en su conjunto, incentivar la expresión corporal a partir de la coordinación viso manual y visopédica con el fin de estimular las estructuras tanto del tren inferior como del tren superior.
- Familiarizar a los deportistas con los diversos aparatos de la gimnasia artística y la asimilación ajustes corporales y las posturas generales, conforme al estilo aceptado en el deporte.

## UNIDADES TEMATICAS

El primer nivel de aprendizaje se ha dividido en 5 unidades con las cuales se busca que el deportista tenga un primer acercamiento a los diferentes puntos de referencia, que son base de la práctica deportiva y de la práctica de gimnasia artística, estos son:

1. Aprendizaje de la correcta ejecución de la técnica de postura básica de presentación, las diferentes fases del rollo adelante, rollo atrás, media luna y posición invertida de cabeza.
2. Acercamiento a los elementos básicos de la táctica en la práctica individual de deportes de arte y precisión.
3. Iniciación en el proceso de preparación física general del deportista y de preparación física específica para la gimnasia artística.
4. Introducción al marco teórico y reglamentario de los diferentes aparatos, competencias y escenarios de la gimnasia artística.

5. Reconocimiento de habilidades y limitaciones Psico-sociales, personales, conocimiento y uso de la percepción de auto-habilidad.

## METODOLOGÍA

La metodología que será utilizada está basada en el modelo pedagógico problemico, ya que este favorece la proposición de metas comunes, el intercambio de opiniones y la interacción social en grupos, de esta forma el niño podrá estar en constante comunicación y exploración de alternativas que mejoren su aprendizaje, se manejará adicionalmente el método de mando directo porque la característica del deporte lo requiere.

## CRONOGRAMA

Para la aplicación del programa se ha propuesto un cronograma de actividades dividido de forma semanal, ya que de esta manera se podrá tener una guía en aras de cumplir los objetivos y un margen para modificaciones o cambios en caso de aparición de elementos inesperados que obliguen a replantear tareas.

| **Numero de semana** | **Actividades a realizar** |
|---|---|
| **1 y 2** | Presentación ante el coordinador de escuelas deportivas del municipio y gestor provincial.<br><br>Consolidación de horarios y escenarios para inicio de entrenamientos.<br><br>Elaboración de mallas pedagógicas en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización, plan pedagógico con todo lo correspondiente al contexto de la disciplina de |

| | |
|---|---|
| | gimnasia artística, consolidar el grupo de deportistas por nivel, organización metodológica y cronológica. |
| **3 - 5** | Inicio de entrenamientos, división y conformación de los grupos, entrega de información sobre requisitos de participación.<br><br>Aplicación de la toma de medidas antropométricas a todos los deportistas que pertenecen al programa de formación deportiva.<br><br>Aplicación de pruebas físicas de entrada en la población participante del programa. |
| **6 - 17** | Aplicación y desarrollo de planes de clase o entrenamientos con los deportistas.<br><br>Se realizará un evento deportivo que cuenta con pruebas de resistencia y flexibilidad para los deportistas de los diferentes niveles.<br><br>Se realizará un evento recreativo donde se busca la participación de todos los deportistas<br><br>Aplicación de pruebas físicas intermedias en la población participante del programa. |
| **18** | Festival de habilidades gimnasticas para todos los niveles |
| **19** | Pruebas físicas de salida |
| **20** | Evaluaciones finales |

**LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO**

Para el proceso de seguimiento y determinación de los avances alcanzados por el instructor y los participantes del programa, se utilizarán una serie de instrumentos que son:

- Participación en eventos competitivos y Asistencia: Cuadro de cobertura, formato acumulado de asistencia, control de asistencia mensual, relación de participantes en los diferentes eventos deportivos.
- Metodología y preparación: Planificación semanal de actividades, formato de horarios y sitios de entrenamiento, informe mensual de supervisión, asistencia a eventos y capacitaciones.

**CONTROL Y EVALUACION**

El proceso de evaluación a la población se realizará de forma constante durante el tiempo que dura el programa, esto con el fin de determinar en qué medida se están cumpliendo los objetivos asociados a los aprendizajes que se espera que logren los deportistas en su paso por la escuela de formación, por esta razón de manera diaria y semanal se tendrá un reporte de la asistencia y participación de los niños y niñas a los entrenamientos. En cuanto al aspecto motriz, se aplicarán una serie de test que evalúan diferentes capacidades físicas, esto se hará al inicio, en el intermedio y al final del programa.

Por último, los deportistas estarán en una constante evaluación subjetiva del instructor tanto en el desempeño físico como social y comportamental, con el fin de determinar fortalezas, debilidades y valorando el impacto del proceso sobre el desarrollo de competencias básicas por parte de los integrantes de la escuela de formación.

# FUNDAMENTACION

Categoría comprendida desde los 9 hasta los 12 años.

## OBJETIVO GENERAL

Fundamentar el desarrollo de habilidades motrices específicas de la práctica de gimnasia artística, por medio de la experimentación en los diferentes aparatos, con el fin de avanzar en el aprendizaje y perfeccionamiento de los gestos técnicos de gimnasia artística asociados a los niveles1, 2 y 3.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar adaptación de cargas de acuerdo al nivel y la capacidad individual, para de esta manera promover un mejor desarrollo físico y motriz de cada individuo.
- Completar el aprendizaje de la mayor cantidad de movimientos elementales ejecutados con la menor cantidad de errores, ya que los mismos permitirán luego, el desarrollo de técnicas más complejas.
- Involucrar a los niños en entornos sociales relacionados con la formación y preparación específica para la vivencia de un deporte en espacios competitivos.

## UNIDADES TEMATICAS

El segundo nivel de aprendizaje se ha dividido en 5 unidades con las cuales se pretende que el deportista se apropie y amplíe su conocimiento acerca de los puntos de referencia de la práctica deportiva y de igual manera incremente su experiencia en la práctica de gimnasia artística, estos son:

1. Aprendizaje de la correcta ejecución en los diferentes aparatos perfeccionando la técnica de acrobacias como posición invertida de manos, round off, arcos, paloma, giros, cuartas, saltos y ejercicios educativos específicos que hacen parte del nivel de fundamentación.

2. Conocimiento táctico para el desarrollo adecuado de esquemas específicos en cada aparato.
3. Mejoramiento de la flexibilidad dinámica general, en sus diferentes manifestaciones con la fuerza y la velocidad.
4. Introducción al marco teórico y reglamentario de los diferentes aparatos, competencias y escenarios de la gimnasia artística.
5. Reconocimiento de habilidades y limitaciones Psico-sociales y personales, conocimiento y uso de la percepción de auto-habilidad.

## METODOLOGÍA

La metodología que será utilizada está basada en el modelo pedagógico problemico, ya que este favorece la proposición de metas comunes, el intercambio de opiniones y la interacción social en grupos, de esta forma el deportista podrá estar en constante comunicación y exploración de alternativas que mejoren su aprendizaje. Otro modelo de enseñanza que se maneja durante las sesiones de entrenamiento es el mando directo de acuerdo al proceso formativo que se trabaje.

## CRONOGRAMA

Para la aplicación del programa se ha propuesto un cronograma de actividades dividido de forma semanal, ya que de esta manera se podrá tener una guía en aras de cumplir los objetivos y un margen para modificaciones o cambios en caso de aparición de elementos inesperados que obliguen a replantear tareas.

| **Numero de semana** | **Actividades a realizar** |
|---|---|
| **1 y 2** | Presentación ante el coordinador de escuelas deportivas del municipio y gestor provincial. |

| | |
|---|---|
| | Consolidación de horarios y escenarios para inicio de entrenamientos.<br><br>Elaboración de mallas en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización, plan pedagógico con todo lo correspondiente al contexto de la disciplina en el Municipio de sopo, deportistas, organización metodológica y cronológica. |
| **3 - 5** | Inicio de entrenamientos, división y conformación de los grupos, entrega de información sobre requisitos de participación.<br><br>Aplicación de la toma de medidas antropométricas a todos los deportistas que pertenecen al programa de formación deportiva.<br><br>Aplicación de pruebas físicas de entrada en la población participante del programa. |
| **6 - 17** | Aplicación y desarrollo de planes de clase o entrenamientos con los deportistas.<br><br>Se realizará un evento deportivo que cuenta con pruebas de resistencia y flexibilidad para los deportistas de los diferentes niveles.<br><br>Se realizará un evento recreativo donde se busca la participación de todos los deportistas<br><br>Aplicación de pruebas físicas intermedias en la población participante del programa. |
| **18** | Festival de habilidades gimnasticas para todos los niveles |
| **19** | Pruebas físicas de salida |
| **20** | Evaluaciones finales |

## LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Para el proceso de seguimiento y determinación de los avances alcanzados por el instructor y los participantes del programa se utilizarán una serie de instrumentos que son:

- Participación en eventos competitivos y Asistencia: cuadro de cobertura, formato acumulado de asistencia, control de asistencia mensual, relación de participantes.
- Metodología y preparación: planificación semanal de actividades, formato de horarios y sitios de entrenamiento, informe mensual de supervisión, asistencia a eventos y capacitaciones.

## CONTROL Y EVALUACION

El proceso de evaluación a la población se realizará de forma constante durante el tiempo que dura el programa, esto con el fin de determinar en qué medida se están cumpliendo los objetivos asociados a los aprendizajes que se espera que logren los estudiantes en su paso por la escuela de formación, por esta razón de manera diaria y semanal se tendrá un reporte de la asistencia y participación de los deportistas a los entrenamientos. En cuanto al aspecto motriz, se aplicarán una serie de test que evalúan diferentes capacidades físicas, esto se hará al inicio, al intermedio y al final del programa.

Por último, los deportistas estarán en una constante evaluación subjetiva del instructor tanto en el desempeño físico como social y comportamental, con el fin de determinar fortalezas y debilidades, valorando el impacto del proceso sobre el desarrollo de competencias básicas por parte de los integrantes de la escuela de formación.

# ESPECIALIZACIÓN

Categoría comprendida desde los 13 hasta los 17 años.

## OBJETIVO GENERAL

Perfeccionar la ejecución de gestos técnicos específicos de la práctica de gimnasia artística, mediante el entrenamiento repetitivo de rutinas en los diferentes aparatos, con el fin de llevar el aprendizaje motor y Psico-social a un estado superior, asociado con el nivel competitivo de este deporte.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Promover la automatización de las técnicas de base hasta llegar a la ejecución de rutinas con el máximo de dificultad posible de acuerdo a las habilidades motoras específicas.
- Motivar a cada deportista a participar en la identificación de fortalezas y debilidades individuales en la ejecución de elementos desde los básicos hasta las rutinas más complejas.
- Introducir los entrenados a contextos relacionados con la competencia formativa y la interacción con otros deportistas.

## UNIDADES TEMATICAS

Para el tercer nivel de aprendizaje se ha dividido en 5 unidades que buscan que el deportista aplique sus conocimientos y controle situaciones, relacionadas con la práctica competitiva de este deporte, estas unidades son:

1. Aprendizaje de la correcta ejecución de los esquemas de los niveles 3, 4 y 5 en los diferentes aparatos fortaleciendo las técnicas en acrobacias como

mortal adelante, mortal atrás, doble flic-flac, round off, paloma, quinta, alemanas, saltos, giros y demás ejercicios educativos específicos del nivel.

2. Conocimiento táctico de la ejecución de esquemas específicos en cada aparato, con la inclusión de todas las acrobacias técnicas de la gimnasia artística.
3. Mejoramiento de la capacidad de propiocepción, diferentes manifestaciones de la flexibilidad, potencia en saltos, profundización en el desarrollo de fuerza y resistencia.
4. Ampliación del conocimiento teórico sobre el reglamento aplicado en las diferentes pruebas, competencias y escenarios de la gimnasia artística.
5. Reconocimiento de los niveles de dificultad, estructuración y ejecución de los ejercicios y esquemas artísticos, para dar respuesta a diferentes situaciones.

## METODOLOGÍA

La metodología que será utilizada está basada en el modelo pedagógico problemico, ya que este favorece la proposición de metas comunes, el intercambio de opiniones y la interacción social en grupos, de esta forma el niño podrá estar en constante comunicación y exploración de alternativas que mejoren su aprendizaje.

## CRONOGRAMA

Para la aplicación del programa se ha propuesto un cronograma de actividades dividido de forma semanal, ya que de esta manera se podrá tener una guía en aras de cumplir los objetivos y un margen para modificaciones o cambios en caso de aparición de elementos inesperados que obliguen a replantear tareas.

| Numero de semana | Actividades a realizar |
|---|---|
| **1 y 2** | Presentación ante el coordinador de escuelas deportivas del municipio y gestor provincial.<br><br>Consolidación de horarios y escenarios para inicio de entrenamientos.<br><br>Elaboración de mallas en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización, plan pedagógico con todo lo correspondiente al contexto de la disciplina en el Municipio de sopo, deportistas, organización metodológica y cronológica. |
| **3 - 5** | Inicio de entrenamientos, división y conformación de los grupos, entrega de información sobre requisitos de participación.<br><br>Aplicación de la toma de medidas antropométricas a todos los deportistas que pertenecen al programa de formación deportiva.<br><br>Aplicación de pruebas físicas de entrada en la población participante del programa. |
| **6 - 17** | Aplicación y desarrollo de planes de clase o entrenamientos con los deportistas.<br><br>Se realizará un evento deportivo que cuenta con pruebas de resistencia y flexibilidad para los deportistas de los diferentes niveles.<br><br>Se realizará un evento recreativo donde se busca la participación de todos los deportistas |

| | |
|---|---|
| | Aplicación de pruebas físicas intermedias en la población participante del programa. |
| **18** | Festival de habilidades gimnasticas para todos los niveles |
| **19** | Pruebas físicas de salida |
| **20** | Evaluaciones finales |

## LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Para el proceso de seguimiento y determinación de los avances alcanzados por el instructor y los participantes del programa se utilizarán una serie de instrumentos que son:

- Participación eventos deportivos y Asistencia: Cuadro de cobertura, formato acumulado de asistencia, control de asistencia mensual, relación de participantes.
- Metodología y preparación: Planificación semanal de actividades, formato de horarios y sitios de entrenamiento, informe mensual de supervisión, asistencia a eventos y capacitaciones.

## CONTROL Y EVALUACION

El proceso de evaluación a la población se realizará de forma constante durante el tiempo que dura el programa, esto con el fin de determinar en qué medida se están cumpliendo los objetivos asociados a los aprendizajes que se espera que logren los deportistas en su paso por la escuela de formación, por esta razón de manera diaria y semanal se tendrá un reporte de la asistencia y participación de los niños y niñas a los entrenamientos. En cuanto al aspecto motriz, se aplicarán una serie de test que evalúan diferentes capacidades físicas, esto se hará al inicio, en el intermedio y al finalizar el programa. Por último los niños y niñas estarán en una constante evaluación subjetiva del instructor tanto en el desempeño físico como social y comportamental, con el fin de determinar fortalezas y debilidades y valorando el impacto del proceso sobre el desarrollo de competencias básicas por parte de los integrantes de la escuela de formación.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| GIMNASIA | INICIACIÓN | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS DE SUELO |
| | | | | | | RITMO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS ACORDE A LOS SONIDOS |
| | | | | | | EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO EN VIGA DE EQUILIBRIO |
| | | | | | | ORIENTACION | REALIZARÉ EJERCICIOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y SALTO |
| | | | | | | DIFERENCIACION | APRENDERÉ DINÁMICAS DE ELEMENTOS EN DIFERENTES APARATOS |
| | | | | | | REACCIÓN | EJECUTARÉ EJERCICIOS CON SEÑALES AUDITIVAS Y VISUALES |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | ME ADAPTARÉ Y CONOCERÉ LOS DIFERENTES APARATOS |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | APOYARE FIRMEMENTE LOS PIES CON UNA POSTURA ADECUADA |
| | | | | | | CORRER | REALIZARE CARRERAS DE VELOCIDAD EN DIFERENTES DIRECCIONES |
| | | | | | | SALTAR | EJECUTARE PREDEPORTIVOS DE SALTOS |
| | | | | | | LANZAR | REALIZARÉ LANZAMIENTOS CON DIFERENTES OBJETOS |
| | | | | | | ATRAPAR | REALIZARÉ AGARRES DE DIFERENTES OBJETOS |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | AJUSTES | REALIZARÉ AJUSTES CORPORALES |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE PIERNAS |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ABDOMEN, ESPALDA, PECHO Y BRAZOS |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS |
| | | | | | | ANAEROBICA | REALIZARE EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | SEGMENTARIA | CONOCERÉ Y APLICARÉ DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA |
| | | | | | | REACCIÓN | REALIZARÉ EJERCICIOS DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ACTIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINÁMICA Y ESTATICA |
| | | | | | | PASIVA | REALIZARE EJERCICIOS CON ASISTENCIA |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | AGILIDAD | AGILIDAD EN SUELO | REALIZARÉ EJERCICIOS BASICOS DE SUELO, VELITA, ROLLO ATRÁS, ROLLO ADELANTE, ARCOS, MEDIA LUNA, PARADAS DE MANOS |
| | | | | | | AGILIDAD EN VIGA DE EQUILIBRIO | REALIZARÉ DESPLAZAMIENTOS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO |
| | | | | | | AGILIDAD EN BARRAS ASIMETRICAS | REALIZARÉ SOSTENIDAS AGRUPADAS O EXTENDIDAS EN LA BARRA ASÍMETRICA |
| | | | | | | AGILIDAD EN CAMA ELASTICA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE POSTURAS BÁSICAS EN LA CAMA ELÁSTICA |
| | | | | 2 | EQUILIBRIO | EQUILIBRIO EN VIGA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN VIGA |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN SUELO | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUELO |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN CAMA ELASTICA | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELASTICA |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN MINI TRAMP | REALIZARÉ EJERCICIOS EN EL MINI TRAMP |
| | | | | | | SISTEMA VESTIBULAR | REALIZARÉ EJERCICIOS DINAMICOS A TRAVÉS DE ELEMENTOS |
| | | | | 3 | COORDINACIÓN | VISO MANUAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | VISO PÉDICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO PÉDICA CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | DINAMICA GENERAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION DINÁMICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | | | DINAMICA ESPECIFICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION ESPECÍFICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ESTÁTICA ACTIVA | REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA ACTIVA |
| | | | | | | ESTÁTICA PASIVA | REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA PASIVA A TRAVÉS DE UNA ASISTENCIA PARA MEJORAR EL ANGULO DE ELONGACIÓN MUSCULAR |
| | | | | | | METODO FNP | APLICAR EL MÉTODO DE FACILITACION NEURO MUSCULAR PROPIOCEPTIVA EN LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | BALÍSTICA | APLICAR LA BALISTICA A TRAVES DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CON SUPERVISIÓN DEL ENTRENADOR |
| | | | | 5 | ELASTICIDAD | ELASTICIDAD MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELASTICIDAD MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN GENERAL MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN ESPECÍFICA MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | TEORICO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | HISTORIA DE LA GIMNASIA EN EL MUNDO | CONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | ORIGENES DE LA GIMNASIA CON RELACION A LAS ACROBACIAS | ANALIZARÉ LOS ORIGENES DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | CIRQUENSES | |
| | | | | | | HISTORIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS | APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS |
| | | | | | | ESTANDARIZAR EL JUZGAMIENTO EN LAS CUATRO FASES DE LAS COMPETENCIAS OFICIALES DE LA FIG: CLASIFICACIÓN FINAL POR EQUIPOS FINAL INDIVIDUAL GENERAL FINALES POR APARATOS | APRENEDERÉ EL JUZGAMIENTO A NIVEL GENERAL |
| | | | | | | REGLAS PARA LAS GIMNASTAS | APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS EN LOS ELEMENTOS SUELO, VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMETRICAS Y SALTO DE NIVEL 1 Y 2 |
| | | | | | | INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA | APRENDERÉ LAS DISTINTAS INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | REGLAMENTO DEL ENTRENADOR | APRENDERÉ LAS NORMAS DEL ENTRENADOR |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | RESPETO DE LAS NORMAS | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DEL RESPETO DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA, NORMAS DE CORTESÍA, NORMAS DE BIOSEGURIDAD Y REGLAS DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS. |
| | | | | | | JUEGO LIMPIO | COMPREDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANEJAR EL JUEGO LIMPIO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE COMPETENCIA. |
| | | | | | | INCLUSIÓN SOCIAL | COMPRENDERÉ LA IMPORTACIA DE LA INCLUSIPON SOCIAL EN EL DEPORTE |
| | | | | | | PARTICIPACIÓN | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN COMO DISCIPLINA EN EL DEPORTE |
| | | | | | | EQUIDAD | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR CON LOS DEMAS DEPORTISTAS CON RESPETO, RESPONSABILIDAD, EQUIDAD, APOYO, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO, CONSIDERACION, CONSTANCIA, DEDICACIÓN, ESFUERZO Y DEMAS VIRTUES, VALORES Y PRINCIPIOS. |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | | 1 | VALORES | RESPETO | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPETO Y LO APLICARÉ EN TODOS LOS ESPACIOS DE PERMANENCIA |
| | | | | | | RESPONSABILIDAD | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPONSABILIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS DE PERMANENCIA Y EN LOS DEMAS LUGARES. |
| | | | | | | PUNTUALIDAD | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE PUNTUALIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS Y DEMAS LUGARES DE PERMANENCIA |
| | | | | | | HONESTIDAD | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE HONESTIDAD Y LO APLICARÉ EN LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN EN DIFERENTES ESPACIOS |
| | | | | | | SUPERACIÓN | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE SUPERACIÓN Y LO APLICARÉ EN EL MOMENTO INDICADO |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER LOS HABITOS DE ASEO CON CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD POR SALUD Y POR CUIDADO DEL CUERPO Y DE LOS DEMÁS |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE DE LOS ALIMENTOS EN NUESTRO ORGANISMO Y EL BENEFICIO DE NUTRIENTES NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD FISICA CONTINUA |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | APRENDERÉ A MANTENER UNA PRESENTACIÓN PERSONAL ADECUADA Y ORGANIZADA |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | RECONOCERÉ QUE EL DESCANSO DIARIO Y EL SUEÑO DEBE SER RESPETADO PARA LA RECUPERACION DE ENERGIA Y DE TEJIDOS CORPORALES. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | IDENTIFICARÉ LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN COMPLEJAS COMO UNA OPORTUNIDAD PARA AVANZAR Y CONSOLIDAR EXPERIENCIAS |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | COMPRENDERÉ QUE SE LOGRAN GRANDES RETOS CON ESFUERZO Y SUPERACIÓN |
| | | | | | | LIDERAZGO | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE SER LIDER DE UN GRUPO DE TRABAJO PARA MEJORAR LOS RESULTADOS Y OBJETIVOS DE LA PRACTICA DEPORTIVA |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE ESTAR ATENTO A LOS CAMBIOS Y SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LA PRACTICA DEPORTIVA Y EN LAS DIFERENTES SITUACIONES |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER UNA BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA |
| | | | | | | PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS | ASIMILARÉ LA RESPONSABILIDAD EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS ESFORZANDOME POR HACER EL MEJOR ESQUEMA |
| | | | | | | GANAR Y PERDER | RECONOCERÉ LOS TRIUNFOS Y LAS DERROTAS COMO APRENDIZAJE FORMACIÓN DE PERSONALIDAD Y DE CARÁCTER. |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | RETOS CON ELEMENTOS | APRENDERÉ LOS DIFERENTES RETOS DE CADA SESIÓN DE CLASE |
| | | | | | | CONGELADOS | APRENDERÉ EL JUEGO DE LOS CONGELADOS Y TRABAJARE EN EQUIPO |
| | | | | | | SIMON DICE | APRENDERÉ LA INTENCIÓN DE LAS DIFERENTES ACCIONES |
| | | | | | | CIRCUITOS MOTORES | EJECUTARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA MEJORAR LAS HABILIDADES BÁSICAS |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | ELEVAR COMETA | APRENDERÉ A ELEVAR LA COMETA EN UN ESPACIO AMPLIO |
| | | | | | | ESCONDIDAS | EJECUTARÉ EL JUEGO DE ESCONDIDAS PARA TRABAJAR EN EQUIPO |
| | | | | | | PATO PATO GANZO | EJECUTARÉ EL JUEGO PATO PATO GANZO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN |
| | | | | | | SALTAR LAZO | EJECUTARÉ SALTOS HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | REPRESENTACIÓN DE LA FAMILIA EN UN DIBUJO | DIBUJARÉ A MI NÚCLEO FAMILIAR Y LAS MASCOTAS |
| | | | | | | PLATILLO VOLADOR | REALIZARÉ UN PLATILLO VOLADOR CON PLATOS DESECHABLES |
| | | | | | | HACER RAQUETAS CON CARTON | REALIZARÉ UNA RAQUETA DE PING PONG PARA JUGAR CON LOS COMPAÑEROS |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | CIRCUITO MOTOR CON ELEMENTOS | REALIZARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA EVALUAR LA CONDICIÓN FÍSICA |
| | | | | | | CIRCUITO CON ESTACIONES DEL SISTEMA VESTIBULAR | REALIZARÉ LOS CIRUCITOS DEL SISTEMA VESTIBULAR |
| | | | | | | CIRCUITO CON LOS ESQUEMAS DE SUELO, VIGA, BARRAS Y SALTO | REALIZARÉ EL ESQUEMA DE NIVEL 1 |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | COMPETENCIA DE VELOCIDAD | REALIZARÉ COMPETENCIAS DE VELOCIDAD CON DEPORTISTAS |
| | | | | | | COMPETENCIA DE ESQUEMAS | PARTICIPARÉ EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS USAG LOCALES O NACIONALES DE LA FEDERACIÓN COLOMBIANA DE GIMNASIA |
| | | | | | | HABILIDADES MOTORAS | PARTICIPARÉ EN EL FESTIVAL DE HABILIDADES MOTORAS |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 27 DE FEBRERO DE 2022 |
| NOMBRES Y | PAULA MARCELA ALVAREZ Y DEISY RAMOS |
| MUNICIPIO | COTA Y COGUA- CUNDINAMARCA |

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| GIMNASIA | FUNDAMENTACION | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | PERFECCIONARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LOS DIFERENTES APARATOS PARA ACOPLAR LOS MOVIMIENTOS CON PRECISIÓN |
| | | | | | | RITMO | REALIZARÉ LAS SECUENCIAS DE LOS DIFERENTES ESQUEMAS CON SU COMPOSICIÓN MUSICAL |
| | | | | | | EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y MINI TRAMP PARA COMPETENCIAS DE NIVEL 1 |
| | | | | | | ORIENTACION | PERFECCIONARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO |
| | | | | | | DIFERENCIACION | PERFECCIONARÉ DINÁMICAS DE DIFERENCIACIÓN EN CAMA ELASTICA CON GIROS Y SALTOS |
| | | | | | | REACCIÓN | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN CON SEÑALES AUDITIVAS, VISUALES |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | ME ADAPTARÉ Y EJECUTARÉ EJERCICIOS EN LOS DIFERENTES APARATOS |
| | | | | 2 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | REALIZARÉ CORRECTA POSTURA DE LOS PIES PARA LOS DESPLAZAMIENTOS |
| | | | | | | CORRER | REALIZARÉ CARRERAS DE VELOCIDAD |
| | | | | | | SALTAR | EJECUTARÉ SALTOS AGRUPADOS, EN EXTENSIÓN, SALTO TIJERA, SALTO ESPAGAT, SALTO RUSO Y SALTO SPLIT. |
| | | | | | | LANZAR | REALIZARÉ LANZAMIENTOS DE CAJON CON LOS BRAZOS |
| | | | | | | ATRAPAR | ATRAPARÉ OBJETOS A DIFERENTES DISTANCIAS |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | AJUSTES | REALIZARÉ AJUSTES CORPORALES Y POSTURAS BÁSICAS DE GIMNASIA |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE PIERNAS |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ABDOMEN, ESPALDA Y BRAZOS |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | REALIZARÉ EJERCICIOS FISICOS ESPECIFICOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS COMO CARRERAS Y SALTOS EN MINI TRAMP |
| | | | | | | ANAEROBICA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | SEGMENTARIA | CONOCERÉ Y APLICARÉ DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO |
| | | | | | | REACCIÓN | REALIZARÉ EJERCICIOS DE VELOCIDAD REACCIÓN |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ACTIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINAMICA Y ESTATICA |
| | | | | | | PASIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECÍFICOS CON ASISTENCIA |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | AGILIDAD | AGILIDAD EN SUELO | REALIZARÉ EJERCICIOS DEMOSTRANDO LAS DESTREZAS EN SUELO |
| | | | | | | AGILIDAD EN VIGA DE EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS DINÁMICOS COMO SALTO, MEDIO GIRO, ARABES, ENTRADA NIVEL 1, SALIDA DE NIVEL 1 EN LA VIGA DE EQUILIBRIO |
| | | | | | | AGILIDAD EN BARRAS ASIMETRICAS | REALIZARÉ EJERCICIOS DE ENTRADAS DE PECHO, DESPEGUES, ROLLO ATRÁS Y SALIDAS EN LAS BARRAS ASÍMETRICAS |
| | | | | | | AGILIDAD EN SALTO | REALIZARÉ EJERCICIOS COMO LA CARRERA, DESPEGUE VERTICAL, DIRECCION DE LA LLEGADA AL TRAMPOLIN, SALTO EXTENDIDO, STOP, PORTURA DE BRAZOS, PESCADO, ROLLO ADELANTE. |
| | | | | 2 | EQUILIBRIO | EQUILIBRIO EN VIGA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN VIGA COMO SALTO EXTENDIDO, ARABE, INVERTIDAS EN DOS APOYOS, ROLLO ADELANTE, PARADA DE MANOS FRONTAL Y LATERAL, ACROBACIAS. |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN SUELO | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUELO |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN MINI TRAMP | REALIZARÉ EJERCICIOS EN EL MINI TRAMP |
| | | | | | | SISTEMA VESTIBULAR | REALIZARÉ EJERCICIOS DINAMICOS A TRAVÉS DE ELEMENTOS |
| | | | | 3 | COORDINACIÓN | VISO MANUAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | VISO PÉDICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO PÉDICA CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | DINAMICA GENERAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION DINÁMICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | | | DINAMICA ESPECIFICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION ESPECÍFICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ESTÁTICA ACTIVA | REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA ACTIVA |
| | | | | | | ESTÁTICA PASIVA | REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA PASIVA A TRAVÉS DE UNA ASISTENCIA PARA MEJORAR EL ANGULO DE ELONGACIÓN MUSCULAR |
| | | | | | | METODO FNP | APLICAR EL MÉTODO DE FACILITACION NEURO MUSCULAR PROPIOCEPTIVA EN LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | BALÍSTICA | APLICAR LA BALISTICA A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CON SUPERVISIÓN DEL ENTRENADOR |
| | | | | 5 | ELASTICIDAD | ELASTICIDAD MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELASTICIDAD MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN GENERAL MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN ESPECÍFICA MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | TEORICO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | HISTORIA DE LA GIMNASIA EN EL MUNDO | CONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | ORIGENES DE LA GIMNASIA CON RELACION A LAS ACROBACIAS | ANALIZARÉ LOS ORIGENES DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | CIRQUENSES | |
| | | | | | | HISTORIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS | APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS |
| | | | | | | JUZGAMIENTO EN LAS CUATRO FASES DE LAS COMPETENCIAS CLASIFICACIÓN FINAL POR EQUIPOS FINAL INDIVIDUAL GENERAL FINALES POR APARATOS | APRENDERÉ EL JUZGAMIENTO A NIVEL GENERAL |
| | | | | | | REGLAS PARA LAS GIMNASTAS | APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS EN LOS ELEMENTOS SUELO, VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMETRICAS Y SALTO DE NIVEL 1 |
| | | | | | | INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA | APRENDERÉ LAS DISTINTAS INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | REGLAMENTO DEL ENTRENADOR | APRENDERÉ LAS NORMAS DEL ENTRENADOR |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | RESPETO DE LAS NORMAS | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DEL RESPETO DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA, NORMAS DE CORTESÍA, NORMAS DE BIOSEGURIDAD Y REGLAS DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS. |
| | | | | | | JUEGO LIMPIO | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANEJAR EL JUEGO LIMPIO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE COMPETENCIA. |
| | | | | | | INCLUSIÓN SOCIAL | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA INCLUSIPON SOCIAL EN EL DEPORTE |
| | | | | | | PARTICIPACIÓN | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN COMO DISCIPLINA EN EL DEPORTE |
| | | | | | | EQUIDAD | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR CON LOS DEMAS DEPORTISTAS CON RESPETO, RESPONSABILIDAD, EQUIDAD, APOYO, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO, CONSIDERACIÓN, CONSTANCIA, DEDICACIÓN, ESFUERZO Y DEMAS VIRTUDES, VALORES Y |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | | 1 | VALORES | RESPETO | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPETO Y LO APLICARÉ EN TODOS LOS ESPACIOS DE PERMANENCIA |
| | | | | | | RESPONSABILIDAD | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPONSABILIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS DE PERMANENCIA Y EN LOS DEMAS LUGARES. |
| | | | | | | PUNTUALIDAD | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE PUNTUALIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS Y DEMAS LUGARES DE PERMANENCIA |
| | | | | | | HONESTIDAD | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE HONESTIDAD Y LO APLICARÉ EN LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN EN DIFERENTES ESPACIOS |
| | | | | | | SUPERACIÓN | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE SUPERACIÓN Y LO APLICARÉ EN EL MOMENTO INDICADO |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER LOS HABITOS DE ASEO CON CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD POR SALUD Y POR CUIDADO DEL CUERPO Y DE LOS DEMÁS |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS EN NUESTRO ORGANISMO Y EL BENEFICIO DE NUTRIENTES NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD FISICA CONTINUA |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | APRENDERÉ A MANTENER UNA PRESENTACIÓN PERSONAL ADECUADA Y ORGANIZADA |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | RECONOCERÉ QUE EL DESCANSO DIARIO Y EL SUEÑO DEBE SER RESPETADO PARA LA RECUPERACIÓN DE ENERGIA Y DE TEJIDOS CORPORALES. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | IDENTIFICARÉ LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN COMPLEJAS COMO UNA OPORTUNIDAD PARA AVANZAR Y CONSOLIDAR CAMBIOS |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | COMPRENDERÉ QUE SE LOGRAN GRANDES RETOS CON ESFUERZO Y SUPERACION |
| | | | | | | LIDERAZGO | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE SER LIDER DE UN GRUPO DE TRABAJO PARA LOGRAR LOS RESULTADOS Y OBJETIVOS DE LA PRACTICA DEPORTIVA |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE ESTAR ATENTO A LOS CAMBIOS Y SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LA PRACTICA DEPORTIVA Y EN LAS DIFERENTES SITUACIONES |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER UNA BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA |
| | | | | | | GANAR Y PERDER | RECONOCERÉ LOS TRIUNFOS Y LAS DERROTAS COMO APRENDIZAJE DE FORMACIÓN DE PERSONALIDAD Y DE CARÁCTER. |
| | | | | | | PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS | ASIMILARÉ LA RESPONSABILIDAD EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS ESFORZANDOME POR HACER EL MEJOR ESQUEMA |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | RETOS CON ELEMENTOS | APRENDERÉ LOS DIFERENTES RETOS DE CADA SESIÓN DE CLASE |
| | | | | | | CONGELADOS | APRENDERÉ EL JUEGO DE LOS CONGELADOS Y TRABAJARE EN |
| | | | | | | CADENITA | APRENDERÉ EL CONCEPTO DE TRABAJAR EN EQUIPO Y FORTALECER LAS RELACIONES INTERPERSONALES |
| | | | | | | CIRCUITOS MOTORES | EJECUTARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA MEJORAR LAS HABILIDADES BÁSICAS |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | ELEVAR COMETA | APRENDERÉ A ELEVAR LA COMETA EN UN ESPACIO AMPLIO |
| | | | | | | ESCONDIDAS | EJECUTARÉ EL JUEGO DE ESCONDIDAS PARA TRABAJAR EN EQUIPO |
| | | | | | | PATO PATO GANZO | EJECUTARÉ EL JUEGO PATO PATO GANZO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN |
| | | | | | | RELOJITO Y [illegible] | EJECUTARÉ SALTOS HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, CRUZADOS, POR PAREJAS Y REALIZARÉ EL RETO DEL RELOJ HASTA LLEGAR A |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | HACER CUERDAS CON TIRAS DE TELA | REALIZARÉ UNA CUERDA FUERTE PARA HALAR LOS COMPAÑEROS |
| | | | | | | ORIGAMI | REALIZARÉ PLIEGUES PARA FORMAS FIGURAS Y OBJETOS |
| | | | | | | HACER RAQUETAS CON CARTON | REALIZARÉ UNA RAQUETA DE PING PONG PARA JUGAR CON LOS COMPAÑEROS Y MEJORAR LA S CAPACIDADES COORDINATIVAS Y MOTORAS |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | CIRCUITO MOTOR CON ELEMENTOS | REALIZARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA EVALUAR LA CONDICIÓN FÍSICA |
| | | | | | | CIRCUITO CON ESTACIONES DEL SISTEMA VESTIBULAR | REALIZARÉ LOS CIRCUITOS DEL SISTEMA VESTIBULAR |
| | | | | | | CIRCUITO CON ESQUEMAS DE SUELO, VIGA, BARRAS Y SALTO | REALIZARÉ EL ESQUEMA DE NIVEL 2 Y 3 |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | COMPETENCIA DE VELOCIDAD | PARTICIPARÉ EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS DE VELOCIDAD |
| | | | | | | COMPETENCIA DE ESQUEMAS | PARTICIPARÉ EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS USAG LOCALES O NACIONALES DE LA FEDERACION COLOMBIANA DE GIMNASIA |
| | | | | | | HABILIDADES MOTORAS | PARTICIPARÉ EN EL FESTIVAL DE LAS HABILIDADES MOTORAS |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 27 DE FEBRERO 2022 |
| NOMBRES Y APELLIDOS | PAULA ALVAREZ Y DEISY RAMOS |
| MUNICIPIO | COTA - COGUA- CUNDINAMARCA |

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

## NIVEL PERFECCIONAMIENTO

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| GIMNASIA | PERFECCIONAMIENTO | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | PERFECCIONARÉ LOS EJERCICIOS ESPECIFICOS DE ACOPLAMIENTO EN APARATOS PARA LOS DIFERENTES NIVELES |
| | | | | | | RITMO | PERFECCIONARÉ EJERCICIOS DE NIVEL 1 DE ACUERDO A SU COREOGRAFÍA Y COMPOSICIÓN MUSICAL |
| | | | | | | EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y MINI TRAMP PARA CONTROLAR LOS MOVIMIENTOS. |
| | | | | | | ORIENTACION | PERFECCIONARÉ LA ORIENTACIÓN A TRAVÉS DE EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMÉTICAS, SUELO Y MINI TRAMP. |
| | | | | | | DIFERENCIACION | PERFECCIONARÉ EJERCICIOS EN BARRAS ASIMÉTRICAS PARA MEJORAR LA DIFERENCIACIÓN. |
| | | | | | | REACCIÓN | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN CON SEÑALES AUDITIVAS, VISUALES, SENSITIVAS Y CON OBJETOS. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | PERFECCIONARÉ LOS EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN CON LOS DIFERENTES APARATOS EN LOS ESQUEMAS DE NIVEL 1 Y 2 |
| | | | | 2 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | REALIZARÉ CORRECTA POSTURA DE LOS PIES PARA LOS DESPLAZAMIENTOS Y CAMBIOS DE VELOCIDAD. |
| | | | | | | CORRER | REALIZARE CARRERAS DE VELOCIDAD PARA MEJORAR LA TECNICA DE CARRERA. |
| | | | | | | SALTAR | EJECUTARE SALTOS AGRUPADOS, EN EXTENSIÓN, SALTO SPLIT, SALTO SPAGAT Y MORTAL ADELANTE |
| | | | | | | LANZAR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE LANZAMIENTOS CON OBJETOS EJECUTANDO EL ROLLO ADELANTE Y ATRAPARLOS EN EL AIRE. |
| | | | | | | ATRAPAR | ATRAPARÉ OBJETOS A DIFERENTES DISTANCIAS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y EN MINI TRAMP |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | MAXIMA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FUERZA MÁXIMA EN BARRAS ASIMÉTRICAS, ENTRADAS DE PECHO, DESPEGUES, ROLLO ATRÁS, SALIDAS, ROLLO ADELANTE. |
| | | | | | | AJUSTES | REALIZARÉ AJUSTES CORPORALES PARA FORTALECER LA MASA MUSCULAR Y MEJORAR LOS ATERRIZAJES DE LOS ESQUEMAS. |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE PIERNAS |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS COMO EL STALDER, CANOAS, FORTALECIMIENTO DE ABDOMEN, ESPALDA, PECHO Y BRAZOS |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | REALIZARÉ EJERCICIOS FISICOS ESPECIFICOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS COMO CARRERAS, SALTOS EN MINI TRAMP |
| | | | | | | ANAEROBICA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS, GIROS, SALTO SPLIT, SPAGAT |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | SEGMENTARIA | CONOCERÉ Y APLICARÉ DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO |
| | | | | | | REACCIÓN | REALIZARÉ EJERCICIOS DE VELOCIDAD REACCIÓN COMO SALTO SPLI,SPAGAT, RUSO, EN EXTENSIÓN. |
| | | | | | | MAXIMA | PERFECCIONARÉ LA MARCHA, LA CARRERA Y LAS ZANCADAS EN VELOCIDAD MAXIMA. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ACTIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINÁMICA Y ESTÁTICA |
| | | | | | | PASIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS CON ASISTENCIA |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | AGILIDAD | AGILIDAD EN SUELO | REALIZARÉ EJERCICIOS PARADA MANOS, MEDIA LUNA, VELITA, ARCO ADELANTE, ARCO ATRAS, PALOMA, MORTAL ADELANTE, CUARTA, QUINTA, GIROS, SALTOS, CLOSHE, JETÉ. |
| | | | | | | AGILIDAD EN VIGA DE EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS ACROBACIAS, SALTO SPLIT, SALTO ESTENDIDO, SALTO AGRUPADO, PARADA DE MANOS, VELITAS, ROLLO ADELANTE, ARCO ATRÁS, SALIDAS, ENTRADAS, MEDIA LUNA EN LA VIGA DE EQUILIBRIO |
| | | | | | | AGILIDAD EN BARRAS ASIMETRICAS | REALIZARÉ EJERCICIOS ENTRADAS, DESPEGUES, ROLLO ESTENDIDO ATRAS, ROLLO ADELANTE, ALEMANA, SALIDAS EN LAS BARRAS ASIMÉTRICAS |
| | | | | | | AGILIDAD EN CAMA ELASTICA | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA |
| | | | | 2 | EQUILIBRIO | EQUILIBRIO EN VIGA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN VIGA |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN PEDANA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUELO |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN CAMA ELASTICA | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELASTICA |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN MINI TRAMP | REALIZARÉ EJERCICIOS EN EL MINI TRAMP |
| | | | | 3 | COORDINACIÓN | SISTEMA VESTIBULAR | REALIZARÉ EJERCICIOS DINAMICOS A TRAVÉS DE ELEMENTOS |
| | | | | | | VISO MANUAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | VISO PÉDICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO PÉDICA CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | DINAMICA GENERAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | | | DINAMICA ESPECIFICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN ESPECÍFICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ESTÁTICA ACTIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA ACTIVA |
| | | | | | | ESTÁTICA PASIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA PASIVA A TRAVÉS DE UNA ASISTENCIA, PARA MEJORAR EL ANGULO DE ELONGACIÓN MUSCULAR |
| | | | | | | METODO FNP | APLICARÉ EL METODO DE FACILITACION NEURO MUSCULAR PROPIOCEPTIVA EN LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | BALÍSTICA | APLICARÉ LA BALISTICA A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CON SUPERVISIÓN DEL ENTRENADOR |
| | | | | 5 | ELASTICIDAD | ELASTICIDAD MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELASTICIDAD MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN GENERAL MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN ESPECIFICA MUSCULAR | REALIZARÉ EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | TACTICO | PERFECCIONAMIENTO TACTICO | 1 | POSTURAS | POSTURAS EN VIGA DE EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA REALIZAR POSTURAS EN VIGA DE EQUILIBRIO |
| | | | | | | POSTURAS EN SUELO | REALIZARÉ EJERCICIOS PERFECCIONANDO POSTURAS EN SUELO |
| | | | | | | POSTURAS EN CABALLO DE SALTO | REALIZARÉ EJERCICIOS PERFECCIONANDO POSTURAS EN CABALLO DE SALTO |
| | | | | 2 | ESQUEMAS | CHEQUEO DE SUELO NIVEL 3 | REALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA DE SUELO NIVEL 3, 4 Y 5 |
| | | | | | | CHEQUEO DE CABALLO DE SALTO NIVEL 3 | REALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA DE SALTO NIVEL 3, 4 Y 5 |
| | | | | | | CHEQUEO DE BARRAS ASIMÉTRICAS NIVEL 3 | REALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA EN BARRAS ASIMÉTRICAS NIVEL 3, 4 Y 5 |
| | | | | | | CHEQUEO DE VIGA DE EQUILIBRIO | REALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA EN VIGA DE EQUILIBRIO NIVEL 3, 4 Y 5 |
| | | | | 3 | ESTRATEGIAS | DEDUCCIONES | REDUCIRÉ LA DEDUCCIONES EN LAS EJECUCIONES PERFECCIONANDO CADA UNO DE LOS ESQUEMAS. |
| | | | | | | ATERRIZAJES | CONTROLARÉ LOS ATERRIZAJES Y POSTURAS PARA MEJORAR CADA ESQUEMA Y SU PUNTAJE EN C OMPETENCIAS |
| | | | | | | CODIGO DE PUNTUACIÓN | COMPRENDERÉ DETALLADAMENTE EL CODIGO DE PUNTUACION PARA MINIMIZAR ERRORES EN LA EJECUCIÓN Y OBTENER MAYOR PUNTAJE. |
| | | TEORICO | CODIGO DE PUNTUACIÓN Y CARACTERIZACION DEL DEPORTE | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | HISTORIA DE LA GIMNASIA EN EL MUNDO | CONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | ORIGENES DE LA GIMNASIA CON RELACION A LAS ACROBACIAS CIRCUENSES | ANALIZARÉ LOS ORIGENES DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | HISTORIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS ESTANDARIZAR EL JUZGAMIENTO EN LAS CUATRO FASES DE LAS COMPETENCIAS OFICIALES DE LA FIG: CLASIFICACIÓN FINAL POR EQUIPOS FINAL INDIVIDUAL GENERAL FINALES POR APARATOS | APRENDERÁ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS |
| | | | | | | REGLAS PARA LAS GIMNASTAS | APRENDERÉ EL JUZGAMIENTO A NIVEL GENERAL Y ESPECIFICO DE CADA UNO DE LOS APARATOS, PARA CONOCER LAS DECUCCIONES EN LA EJECUCION DE ESTOS. |
| | | | | | | INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA | APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS EN LOS ELEMENTOS SUELO, VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMÉTRICAS Y SALTO DE NIVEL 3, 4 Y 5 |
| | | | | | | REGLAMENTO DEL ENTRENADOR | APRENDERÉ LAS DISTINTAS INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | RESPETO DE LAS NORMAS | APRENDERÉ LAS NORMAS DEL ENTRENADOR |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | JUEGO LIMPIO | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DEL RESPETO DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA, NORMAS DE CORTESÍA, NORMAS DE BIOSEGURIDAD Y REGLAS DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS. |
| | | | | | | INCLUSIÓN SOCIAL | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANEJAR EL JUEGO LIMPIO ANTES, DURANTE Y DESPUES DE COMPETENCIA. |
| | | | | | | PARTICIPACIÓN | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA INCLUSIÓN SOCIAL |
| | | | | | | EQUIDAD | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN COMO DISCIPLINA EN EL DEPORTE |
| | | | | | | RESPETO | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR CON LOS DEMAS DEPORTISTAS CON RESPETO, RESPONSABILIDAD, EQUIDAD, APOYO, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO. |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | RESPONSABILIDAD | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPETO Y LO APLICARÉ EN TODOS LOS ESPACIOS DE PERMANENCIA |
| | | | | | | PUNTUALIDAD | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPONSABILIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS DE PERMANENCIA Y EN LOS DEMAS LUGARES. |
| | | | | | | HONESTIDAD | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE PUNTUALIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS Y DEMAS LUGARES DE PERMANENCIA |
| | | | | | | SUPERACIÓN | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE HONESTIDAD Y LO APLICARÉ EN LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN EN CUALQUIERES ESPACIOS |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE SUPERACIÓN Y LO APLICARÉ EN EL MOMENTO INDICADO |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER LOS HABITOS DE ASEO CON CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD POR SALUD Y POR CUIDADO DEL CUERPO Y DE LOS DEMAS |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS EN NUESTRO ORGANISMO Y EL BENEFICIO DE NUTRIENTES NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD FISICA CONTINUA |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | APRENDERÉ A MANTENER UNA PRESENTACIÓN PERSONAL ADECUADA Y ORGANIZADA |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | RECONOCERÉ QUE EL DESCANSO DIARIO Y EL SUEÑO DEBE SER RESPETADO PARA LA RECUPERACIÓN DE ENERGIA Y DE TEJIDOS CORPORALES. |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | IDENTIFICARÉ LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN COMPLEJAS COMO UNA OPORTUNIDAD PARA AVANZAR Y CONSOLIDAR EXPERIENCIAS |
| | | | | | | LIDERAZGO | COMPRENDERÉ QUE SE LOGRAN GRANDES RETOS CON ESFUERZO Y SUPERACIÓN |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE SER LIDER DE UN GRUPO DE TRABAJO PARA MEJORAR LOS RESULTADOS Y OBJETIVOS DE LA PRACTICA DEPORTIVA |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE ESTAR ATENTO A LOS CAMBIOS Y SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LA PRACTICA DEPORTIVA Y EN LAS DIFERENTES SITUACIONES |
| | | | | | | GANAR Y PERDER | RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER UNA BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA |
| | | | | | | | APRENDERÉ LOS TRIUNFOS Y LAS DERROTAS COMO APRENDIZAJE DE FORMACIÓN DE PERSONALIDAD Y DE CARÁCTER |
| | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | ADIVINA QUIEN | APRENDERÉ LOS DIFERENTES PERSONAJES QUE HACEN PARTE DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA |
| | | | | | | CAMBIO DE ROLES | APRENDERÉ EL JUEGO DE CAMBIO DE ROLES Y TRABAJARE EN EQUIPO |
| | | | | | | MEMORIA SECUENCIAL VISUAL | APRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA MEMORIA SECUENCIAL VISUAL |
| | | | | | | CIRCUITOS MOTORES | EJECUTARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA MEJORAR LAS HABILIDADES BASICAS. |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | PIRINOLA | APRENDERÉ A FORTALECER LAS HABILIDADES |
| | | | | | | ESCONDIDAS | EJECUTARÉ EL JUEGO DE ESCONDIDAS PARA TRABAJAR EN EQUIPO |
| | | | | | | PATO PATO GANZO | EJECUTARÉ EL JUEGO PATO PATO GANZO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN |
| | | | | | | SALTAR LAZO | EJECUTARÉ SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES INDIVIDUAL Y GRUPAL |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | MANDALAS Y ATRAPA SUEÑOS | REALIZARÉ MANDALAS CON PAPELES DE COLORES PARA DECORAR DIFERENTES ESPACIOS |
| | | | | | | HACER TRENZAS CON TIRAS DE TELA | REALIZARÉ UNA CUERDA FUERTE PARA HALAR LOS COMPAÑEROS |
| | | | | | | ORIGAMI | REALIZARÉ PLIEGUES PARA FORMAS FIGURAS Y OBJETOS DECORATIVOS |
| | | | | | | HACER RAQUETAS CON CARTON | REALIZARÉ UNA RAQUETA DE PING PONG PARA JUGAR CON LOS COMPAÑEROS Y MEJORAR LA S CAPACIDADES |
| | | | | 4 | CIRCUITOS DEPORTIVOS | CIRCUITO MOTOR CON ELEMENTOS | REALIZARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA EVALUAR LA CONDICIÓN FISICA |
| | | | | | | CIRCUITO CON ESTACIONES DEL SISTEMA VESTIBULAR | REALIZARÉ LOS CIRUCITOS DEL SISTEMA VESTIBULAR |
| | | | | | | CIRCUITO CON LOS ESQUEMAS DE SUELO, VIGA, BARRAS Y SALTO | REALIZARÉ EL ESQUEMA DE NIVEL 1 Y 2 |
| | | | | 5 | COMPETENCIAS | COMPETENCIA DE VELOCIDAD | PARTICIPARÉ EN COMPETENCIAS DE VELOCIDAD CON LS DEMAS DEPORTISTAS |
| | | | | | | COMPETENCIA DE USAG CON ESQUEMAS DE NIVEL 1 Y 2 | PARTICIPARÉ EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS LOCALES, REGIONALES Y FESTIVALES EN REPRESENTACIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 27 DE FEBRERO DE 2022 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL | PAULA MARCELA ALVAREZ |
| MUNICIPIO | SOPÓ - CUNDINAMARCA |

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO**

**DEPORTE / MODALIDAD:** GIMNASIA ARTISTICA

**MUNICIPIO:** COGUA

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 AM A 9:00AM | GRUPO | | | INICIACION | | | INICIACION | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | COLEGIO ALTICO | | | COMPLEJO DEPORTIVO | | |
| 9:00 AM A 10:00AM | GRUPO | | | INICIACION | | | PROFUNDIZACION | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | COLEGIO ALTICO | | | COMPLEJO DEPORTIVO | | |
| 10:00 AM A 12:00AM | GRUPO | | | INICIACION | | | FUNDAMENTACION | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | COLEGIO ALTICO | | | COMPLEJO DEPORTIVO | | |
| | | | | | | | | | |
| 2:00 PM A 3:30 PM | GRUPO | INICIACION | | INICIACION | | INICIACION | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | COMPLEJO DEPORTIVO | | COMPLEJO DEPORTIVO | | | | | |
| 3:30 PM A 5:00 PM | GRUPO | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | | | |
| | SEDE DE TRABAO | COMPLEJO DEPORTIVO | | COMPLEJO DEPORTIVO | | | | | |
| 5:00 PM A 6:00 PM | GRUPO | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | | | |
| | SEDE DE TRABAO | COMPLEJO DEPORTIVO | | COMPLEJO DEPORTIVO | | | | | |
| 3:30 P.M. A 4 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 4 P.M. A 5 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 5 P.M. A 6 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 6 P.M. A 7:30 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 7 P.M. A 8 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 8 P.M. A 9 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 9 P.M. A 10 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |

**NOMBRE MONITOR** DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN

**FIRMA DEL MONITOR**

**OBLIGACION 3**

fx PERFECCIONARÉ LA

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | PERFECCIONARÉ LOS EJERCICIOS ESPECIFICOS DE ACOPLAMIENTO EN APARATOS PARA LOS DIFERENTES NIVELES. |
| 7 | | | RITMO | PERFECCIONARÉ EJERCICIOS DE NIVEL 1 DE ACUERDO A SU COREOGRAFÍA Y COMPOSICIÓN MUSICAL |
| 8 | | | EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y MINI TRAMP PARA CONTROLAR LOS MOVIMIENTOS. |
| 9 | | | ORIENTACION | PERFECCIONARÉ LA ORIENTACION A TRAVÉS DE EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMÉTICAS, SUELO Y MINI TRAMP |
| 10 | | | DIFERENCIACION | PERFECCIONARÉ EJERCICIOS EN BARRAS ASIMÉTIRCAS PARA MEJORAR LA DIFERENCIACIÓN. |
| 11 | | | REACCIÓN | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN CON SEÑALES AUDITIVAS, VISUALES, SENSITIVAS Y CON OBJETOS. |
| 12 | | | ADAPTACIÓN | PERFECCIONARÉ LOS EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN CON LOS DIFERENTES APARATOS EN LOS ESQUEMAS DE NIVEL 1 Y 2 |
| 13 | 2 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | REALIZARÉ CORRECTA POSTURA DE LOS PIES PARA LOS DESPLAZAMIENTOS Y CAMBIOS DE VELOCIDAD. |
| 14 | | | CORRER | REALIZARE CARRERAS DE VELOCIDAD PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE CARRERA. |
| 15 | | | SALTAR | EJECUTARE SALTOS AGRUPADOS, EN EXTENSIÓN, SALTO SPLIT, SALTO SPAGAT Y MORTAL ADELANTE |
| 16 | | | LANZAR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE LANZAMIENTOS CON OBJETOS EJECUTANDO EL ROLLO ADELANTE Y ATRAPARLOS EN EL AIRE. |
| 17 | | | ATRAPAR | ATRAPARÉ OBJETOS A DIFERENTES DISTANCIAS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y EN MINI TRAMP |
| 18 | 1 | FUERZA | MAXIMA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FUERZA MÁXIMA EN BARRAS ASIMÈTRICAS, ENTRADAS DE PECHO, DESPEGUES, ROLLO ATRÁS, SALIDAS, ROLLO ADELANTE |
| 19 | | | AJUSTES | REALIZARÉ AJUSTES CORPORALES PARA FORTALECER LA MASA MUSCULAR Y MEJORAR LOS ATERRIZAJES DE LOS ESQUEMAS. |
| 20 | | | FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE PIERNAS |
| 21 | | | FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS COMO EL STALDER, CANOAS, FORTALECIMIENTO DE ABDOMEN, ESPALDA, PECHO Y BRAZOS |
| 22 | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | REALIZARÉ EJERCICIOS FISICOS ESPECIFICOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS COMO CARRERAS, SALTOS EN MINI TRAMP |
| 23 | | | ANAEROBICA | REALIZARE EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS, GIROS, SALTO SPLIT, SPAGAT |
| 24 | 3 | VELOCIDAD | SEGMENTARIA | CONOCERÉ Y APLICARÉ DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO |
| 25 | | | REACCIÓN | REALIZARÉ EJERCICIOS DE VELOCIDAD REACCIÓN COMO SALTO SPLI,SPAGAT, RUSO, EN EXTENSIÓN |
| 26 | | | MAXIMA | PERFECCIONARÉ LA MARCHA, LA CARRERA Y LAS ZANCADAS EN VELOCIDAD MAXIMA. |
| 27 | 4 | FLEXIBILIDAD | ACTIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINÁMICA Y ESTATICA |
| 28 | | | PASIVA | REALIZARE EJERCICIOS ESPECÍFICOS CON ASISTENCIA |
| 29 | 1 | AGILIDAD | AGILIDAD EN SUELO | REALIZARÉ EJERCICIOS PARADA MANOS, MEDIA LUNA, VELITA, ARCO ADELANTE, ARCO ATRÁS, PALOMA, MORTAL ADELANTE, CUARTA, QUINTA, GIROS, SALTOS, CLOSHE, JETÉ. |
| 30 | | | AGILIDAD EN VIGA DE EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS ACROBACIAS, SALTO SPLIT, SALTO EXTENDIDO, SALTO AGRUPADO, PARADA DE MANOS, VELITAS, ROLLO ADELANTE, ARCO ATRÁS, SALIDAS, ENTRADAS, MEDIA LUNA EN LA VIGA DE EQUILIBRIO |
| 31 | | | AGILIDAD EN BARRAS ASIMETRICAS | REALIZARÉ EJERCICIOS ENTRADAS, DESPEGUES, ROLLO EXTENDIDO ATRÁS, ROLLO ADELANTE, ALEMANA, SALIDAS EN LAS BARRAS ASÍMETRICAS |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN

MES:DICIEMBRI

| 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 | VALERY JULIANA COLLAZOS RAMIREZ | 3104471423 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 2 | MARIA CAMILA DURAN SABOGAL | 3219448167 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 3 | LAURA NATALY HERNANDEZ SANCHEZ | 3138347288 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 4 | LAURA SOFIA CHAVEZ CRISTANCHO | 3215817209 | | | | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 11 | 11 | 0 | 100% |
| 5 | MARIA CAMILA RODRIGUEZ COLMENARES | 3127429758 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 2 | 100% |
| 6 | MHIA SALOME MENDOZA HERNANDEZ | 3105645874 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | MARIA ISABELLA PACHON BELLO | 3007687946 | | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 8 | ANA SOFIA GUZMAN SEPULVEDA | 3155564638 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 9 | JULIETA ROMERO PEREZ | 3045570209 | | | | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 10 | DANA GABRIELA CASTRO SANCHEZ | 3175025833 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

MES: DICIEMBR

| 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 | MONICA ZARAY RAMIREZ RIVAS | 3134922257 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 2 | ISABELLA SALAMANCA SALCEDO | 3124836911 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 3 | MARIANA ALEJANDRA PASTRANA RODRIGUEZ | 3103293650 | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | MARIA ALEJANDRA RAMIREZ DIAZ | 3227483991 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 11 | 11 | 0 | 100% |
| 5 | LUNA ISABELA MENDEZ RODRIGUEZ | 3105732586 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 6 | MILEY SAMANTHA ORTIZ TRIVIÑO | 3166248394 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 7 | PAULA ANDREA GUZMAN SEPULVEDA | 3155564638 | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 11 | 11 | 0 | 100% |
| 8 | ALISON NICOLE ALVAREZ ALVAREZ | 3202809426 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | VALERY SAMANTA TOVAR CASTAÑEDA | 3045570209 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 10 | GABRIELA RAMOS RUIZ | 3112414056 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

MES: DICIEMBRI

| 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 | LUNA SOFIA CHABUR TORRES | 3125617408 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 2 | LAURA YULIANA ROMERO SOTELO | 3165765141 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 3 | EILYN MARIANA RODRIGUEZ GARZON | 3213127436 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 4 | KAROL ESTEFANY RODRIGUEZ GARZON | 3213127436 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 5 | JEIMY JULIANA MONTAÑO OCAMPO | 3124558664 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | KAROL MARIANA PAEZ MORENO | 3224363213 | | | | | 1 | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 11 | 11 | 0 | 100% |
| 7 | ALISON MARIANA ROMERO SOTELO | 3165765141 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | KAREN LUANA PIRANEQUE BELLO | 3122827553 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 11 | 11 | 0 | 100% |
| 9 | DIANA VALENTINA PERILLA QUINTERO | 3123979480 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 10 | SARA VALENTINA GOMEZ PRADA | 3112977675 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |

## OBLIGACION 4

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN 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 | | 7 | | | 5 | 2 | | | | | | | | | 7 |
| 7 AÑOS | | 2 | | | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 8 AÑOS | | 3 | | | 2 | 1 | | | | | | | | | 3 |
| 9 AÑOS | | 2 | | | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 10 AÑOS | | 3 | | | 2 | 1 | | | | | | | | | 3 |
| 11 AÑOS | | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| 12 AÑOS | | 3 | | | 1 | 2 | | | | | | | | | 3 |
| 13 AÑOS | | 3 | | | 2 | 1 | | | | | | | | | 3 |
| 14 AÑOS | | 3 | | | 3 | | | | | | | | | | 3 |
| 15 AÑOS | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 16 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 17 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| TOTALES | 0 | 30 | 0 | 0 | 20 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 |

| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **DEISY RAMOS MARROQUIN** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **GIMNASIA** | |
| **MUNICIPIO** | **COGUA** | |
| **NIVEL** | **INICIACION** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **Complejo /mortiño** | **MES: DICIEMBRE** |
| **EVIDENCIA FOTOGRÁFICA** | | |













| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **DEISY RAMOS MARROQUIN** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **GIMNASIA ARTISTICA** | |
| **MUNICIPIO** | **COGUA** | |
| **NIVEL** | **FUNDAMENTACION** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **Complejo/mortiño** | **MES:DICIEMBRE** |
| **EVIDENCIA FOTOGRÁFICA** | | |







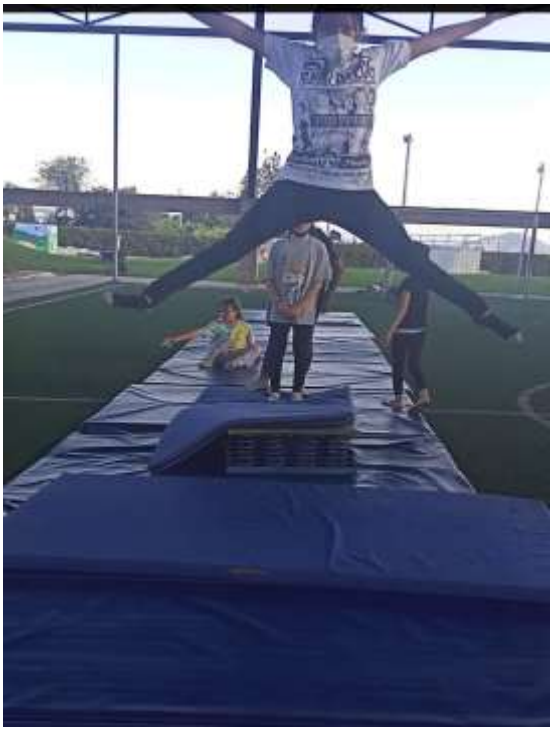






| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **DEISY RAMOS MARROQUIN** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **GIMNASIA ARTISTICA** | |
| **MUNICIPIO** | **COGUA** | |
| **NIVEL** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **Complejo/mortiño** | **MES:DICIEMBRE** |
| **EVIDENCIA FOTOGRÁFICA** | | |
|  |  | |









## OBLIGACION 5

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

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

**FIRMA FORMADOR:**



**OBLIGACION 6**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 3/12/2022 | **Lugar:** COMPLEJO DEPORTI | **Municipio:** cogua | **Hora:** | **N° de sesión:** 1 | **N° de semana:** 1 |
| **Nombre del Formador:** DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:** 6 A 17 AÑOS |

| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|

**Objetivo General:** Adaptacion gimnasia basica
**Objetivo Especifico:** Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | ESPACIO AMPLIO COLCHONETAS |
| se realiza pasadas de fuerza en brazos con ejercicios de plachas , caminado laterales y recoguiendo | Fuerza | Maxima | X | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| se realiza desplazamentos con diferentes direccionalidadees realizando diferentes ejercicios | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | X | | |
| | | Reacciòn | | | |
| realizamos lanzamientos laterales | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | X | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| Se realizara orientacion de pre deportivos basicos de gimnasia artistica como en equilibrio lanzamientos y acoplamiento huevitos sin apoyo de manos para la ejecicion de los rollos agupados adelante y atrás | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| se realiza saltos gimnasticos extendidos y agrupados con ayuda de una colchoneta elevar un solo pie y realizar bien la flexion para lograr un optimo salto | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | saltar | |
| se les explica alas deportistas cuales son los aparatos utilizados en gimnasia artistica femenina y masculina | Componente teorico | TEMAS | |
| se realiza velas sostenidas corriguiendo piernas flexionadas puntas de pies y extencion de las piernas hacia arriba teniendo en cuenta que las deportistas pueden ayudarsencon las manos en la cintura | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| se realiza una pasadas de obstaculos donde debe de realizar os ejercicios aprendidos para ir mejorandolos y perfeccionado | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2** — MATERIALES Y RECURSO

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo |
|---|---|---|---|---|
| se realiza la ejecucion de los elementos teniendo siempre en cuenta la presentacion al iniciar el elemento y al finalizarlos | x | | | |
| se realiza la ejecucion de dos elementos seguidos para asi crear uniones u tiras gimnasticas | | | | |

**PARTE FINAL** — MATERIALES Y RECURSO

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades |
|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN |
| **Firma formador** |  |

G+C8+A80:J157+A80:J158+A80:J159+A80:J157+A80:J157

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 5/12/2022 | Lugar:COMPLEJO DEPORTI | Municipio: | Hora: | N° de sesión: 2 | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN | | | N° de deportistas: | | Edades:6 A 17 AÑOS |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |

**Objetivo General: Realizar reconocimiento de grupo**

**Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchoneta y trampolim |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | | | |
| S erealiza las posturas basicas gimnastas sostenidad en un tiempo minimo para la adaptacion de ellas de igual manera se corriguen | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| se realiza desplazamentos con diferentes direccionalidadees realizando diferentes ejercicios | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | X | | |
| | | Reacción | | | |
| realizamos lanzamientos de frente laterales y atrás con piernas extendidas y puntas de pies | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | X | | |

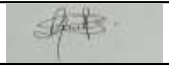
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| Se realiza orientacion de pre deportivos basicos de gimnasia artistica como rollos adelante y atrás mejorando la ejecucion de los elementos tambien se ejecutara pre deportivos de para de manos | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| se realizara tecnica de carrera para el aparato de salto teniendo en cuenta el brazeo la direccion y la zancada con velocidad maxima y entrada al trampolim con piernas juntas | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | correr | |
| | | saltar | |
| se les explica alas deportistas que elementos basicos son del aparato de salto para asi realizar su ejecucion | Componente teorico | TEMAS | |
| las deportistas que tengan una buena carrera de velocidad iniciaran entradas al trampolim con salto extendido ejecutando una buena postura de los segmentos alineados y ajustados | | TEMAS | |
| luego de tener una buena carrera y un salto sin deducciones se realizara la ejecucion de pre deportivo de parada de manos | Componente Social volutivo | | |
| todas las deportistas realizaran entradas al trampolim saltando libre donde podran perder el miedo a la ejecicion | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| se realiza la ejecucion del salto teniendo siempre en cuenta la presentacion al iniciar el elemento desde la carrera hasta finalizar | x | | | | |
| se realiza ejecicios correspondientes a la mejora u correcion del elemento trabajado en clase | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN |
| Firma formador |  |

0

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 7/12/2022 | Lugar:COMPLEJO DEPORTI | Municipio: COGUA | Hora: | N° de sesión: 3 | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN | | | N° de deportistas: | | Edades:6 A 17 AÑOS |

| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|

**Objetivo General: Realizar reconocimiento de grupo**

**Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchoneta y barras asimetricas |
| se realiza adapatacion aparato de barras asimetricas donde las deportistas realizaran sostenidad de fuerzap pasadas de lado a lado | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | x | | |
| se realiza resistencia en postura manteniendo la fueza y soporte de su misma masa corporal las deportistas deben mirar por encima de la barra sin apoyar la barbilla | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | X | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| Se realiza orientacion de pre deportivos en las barras asimetricas con el objetivo de que cada deportista se logre subir sola y mantenerse en una posicion carpada | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |
| se realiza pasadas de lado a lado de la barra de forma lateral y de frente como un pasamanos luego deberan subir los pies y tocar la barra solo con las puntas de los pies de forma sumultena y pierna lo mas extendidas que puedan | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | correr | |
| | | saltar | |
| se les explica alas deportistas que elementos basicos de barras asimetricas con el objetivo de subirsen solas a la barra realizando un rollo atrás | Componente teorico | TEMAS | |
| Deportistas que logren sostener posicion carpada piernas extendidad se les realizara un apoyo para realizar el rollo entrada de pecho | | | |
| luego de subir solas a la barra con entrada de pecho las deportistas realizaran una postura de canoa barra a metad del muslo de la pierna | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| relizaran rollo atrás sin subir encima de la barra ejercicio recreativo para adaptacion | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| se realiza entra de pecho rollo atrás en la barra corriguiendo piernas flexionadas y postura canoa | x | | | | |
| luego de que las deportitas tengan bien la entrada a ala barra se realizara unos despegues con postura | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN |
| Firma formador |  |

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 10/12/2022 | **Lugar:** COMPLEJO DEPORTI | **Municipio:** | **Hora:** | **N° de sesión: 4** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador:** DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:** 6 A 17 AÑOS |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | x | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Realizar reconocimiento de grupo

**Objetivo Especifico:** Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchoneta y viga de equilibrio |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | x | | |
| Cada deportista dberan sostener una postura de flexibilidad ya sea en releve u a una sola pierna puede ser pirueta pase u arabes | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| se realiza anzamientos estaticos de frente lateral y atrás sosteniento un split y spagat para la ejecicion de elementos en viga | Flexibilidad | Estatica | x | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| Se realiza orientacion para la subida a la viga de equilibrio piernas atrás apoyo de manos y parasen en releve | Orientación | X | |
| | Equilibrio | X | |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |
| caminar sobre la viga de equilibrio con brazos al lado de las orejas mirada al frente piernas estiradas | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | caminar | |
| Se les explica alas deportistas que elementos basicos de viga se realizara ,patrones de movimientos y desplazamientos | Componente teorico | TEMAS | |
| cada deportista bebera logar subir sola a la viga y realizar desplazamientos frontales laterales y atrás con postura | | | |
| luego de subir solas a la viga de equilibrio deberan realizar un elemento de flexibilidad como arabes que es el mas basico | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| se les ayudara a las deportistas para que pierdan el miedo de pasar de un lado al otro la viga de equilibrio | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| cada deportista debera presentar los elementos enseñados en clase presentando antes de subir y la viga durante la ejecucion tener buen dinamismo y enla salida caer sin dar pasos | x | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN |
| **Firma formador** |  |

0

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 12/12/2022** | **Lugar: Complejo deportivo** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 5** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Realizar reconocimiento de grupo** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchonetas de seguridad |
| se realiza ejercicios enfocados enla fuerza tren superior pasadas en planchas caminado de la a lado conejitos montando cadera encima de la cola mesita de lado a lado plancha recojo los pies a centro y carretilla en parejas | Fuerza | Maxima | x | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Reacción | | | |
| se realizara flexibilidad de espalda con calentamiento especifico sostenida atrás empujando cadera luego foca y por ultimo anillo | Flexibilidad | Estatica | x | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| Se realiza orientacion de la posicion inicial teniendo en cuenta los segmentos alineados para la ejecucion de arco codos cerrados piernas juntas cerradas y piernas flexionadad | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |
| se realiza patrones basicos y pre deportivos del elemento a ejecutar | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| Se les explica alas deportistas los empujes que debe realizar al momento de realizar el arco | Componente teorico | TEMAS | |
| | | | |
| cada deportista bebe tratar de mantener el arco 10 segundos para fortalecer los brazos y adaptarsen a este elemento | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| luego de poder sostener el arco se realizara las correciones en codos flexionados piernas separadas y rodillas extendidas | | | |
| | | | |
| | | | |
| en compañía se lograran ayudar para manteer el arco y se realiza mesita que es el pre deportivo de arco | Componente recreativo | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| las deportistas deberan presentar un arco atrás sin piernas flexionadas codos flexionados y piernas cerradas | x | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| luego de ejecutar el arco se les cuidara para de manos arco solo a las deportistas que tengan el arco perfecto | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FECHA** | **14/12/2022** | **Lugar: complejo deportivo** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 6** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |

| FECHA | 14/12/2022 | Lugar: complejo deportivo | Municipio:COGUA | Hora: | N° de sesión: 6 | N° de semana: 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN | | | | N° de deportistas: | | Edades:6 A 17 AÑOS |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |

**Objetivo General: Realizar reconocimiento de grupo**

**Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | ESPACIO AMPLIO COLCHONETAS |
| se realiza pasadas de fuerza en brazos con ejercicios de plachas , caminado laterales y recoguiendo | Fuerza | Maxima | X | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| se realiza desplazamentos con diferentes direccionalidadees realizando diferentes ejercicios | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | X | | |
| | | Reacciòn | | | |
| realizamos lanzamientos laterales | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | X | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| Se realizara orientacion de pre deportivos basicos de gimnasia artistica como en equilibrio lanzamientos y acoplamiento huevitos sin apoyo de manos para la ejecicion de los rollos agupados adelante y atrás | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| se realiza saltos gimnasticos extendidos y agrupados con ayuda de una colchoneta elevar un solo pie y realizar bien la flexion para lograr un optimo salto | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | saltar | |
| se les explica alas deportistas cuales son los aparatos utilizados en gimnasia artistica femenina y masculina | Componente teorico | TEMAS | |
| se realiza velas sostenidas corriguiendo piernas flexionadas puntas de pies y extencion de las piernas hacia arriba teniendo en cuenta que las deportistas pueden ayudarsencon las manos en la cintura | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| se realiza una pasadas de obstaculos donde debe de realizar os ejercicios aprendidos para ir mejorandolos y perfeccionado | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| se realiza la ejecucion de los elementos teniendo siempre en cuenta la presentacion al iniciar el elemento y al finalizarlos | x | | | | |
| se realiza la ejecucion de dos elementos seguidos para asi crear uniones u tiras gimnasticas | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| Nombre del formador: | DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN |
|---|---|
| Firma formador |  |

0

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 17/12/2022** | **Lugar: Complejo deportivo** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 7** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Realizar reconocimiento de grupo**

**Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchonetas |
| se realiza ejercicios enfocados enla fuerza tren superior pasadas en planchas caminado de la a lado conejitos montando cadera encima de la cola mesita de lado a lado plancha recojo los pies a centro y carretilla | Fuerza | Maxima | x | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | x | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| Se realiza paradas de manos con ayuda en parejas para mejorar postura luego se realizara pre deportivos de media lunas con cochoneta se orienta en paso a paso de la ejecucion de la media luna | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |
| se realiza los patrones basicos para saco pie adelante brazoz adelante al lado de las orejas posicion de manos completamente en el suelo elavacion de una pierna y salto al otro lado de la colchoneta con el pie flotante | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| se les explica el paso a paos a cada deportista para realizar la media luna | Componente teorico | TEMAS | |
| todas las deportistas deberan intentar pasar las piernas lo mas estiradas posibles que puedan y deberan caer cn un pie adelante y otro atrás posicion inical igualmente | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| cuando ya cada deportista realice la media luna sola deberean realizarla sobre una linea de guia para mejorar la tecnica de alineacion | | | |
| cada deportista tendra su colchoneta de guia para realizar este ejecicio teniendo en cuenta la seguiridad de cada una de ellas | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| cada deportista debera presentar una media luna saliendo de la posicion inicial y terminando de igual manera | x | | | | |
| las deportistas uniran rollo adelante rollo atrás parada de manos y media luna todo sobre las colchonetas de seguridad en una tira gimnastica teniendo en cuenta el dinamismo de los elementos consecutivos | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 19/12/2022** | **Lugar: Complejo deportivo** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 8** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Realizar reconocimiento de grupo**

**Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchonetas |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | | | |
| Se realiza un circuito de velocidad de reaccion donde deben realizar un sixzac hacer saltos en los aros y corres hasta el proximo cono y devolversen de igual manera | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | x | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| se orienta a los deportistas sobre el trabajo que se realizara sobre que ejercicios debe hacer durante el circuito sin saltarsen ninguno ejercicios en los conos los saltos en los aros y dezplazamientos | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| los deportistas deben realizar el circuito corriendo pasando uno a uno los ejercicios propuestos en cada estacion como la realizacion del siz, como los salton con pies juntos y la carrera e velocidad hasta un ultimo cono | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | correr | |
| se les explica el paso a paos a cada deportista para realizar el recorrido del sicza | Componente teorico | TEMAS | |
| lo idela esque apenas llegue mi compañero de realizar el circuito saldra mi compañero de la misma fila y asi sucesivamente haber cual de las filas termina mas rapido | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| se realiz dos filas y se hacen el circuito tipo revelos para que asi este la motivacion de quienes realizan los ejecicios con mas velocidad sin importar quien el resultado final | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 21/12/2022** | **Lugar: COGUA** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 9** | **N° de semana: 5** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Realizar reconocimiento de grupo**

**Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchonetas |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | | | |
| Se realiza ejercicios oculo manual con aros donde los estudiantes deberan realizar una serie de ejercicios con y sin desplazamiento con el objetivo de mejorar su coordinacion oculo manual | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | x | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| cada deportiva debera realizar circulos hacia la derecha con su brazo izquierdo y derecho y de esta manera avanzar camiando de un lado a otro | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | x | |
| | acoplamiento | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| los deportistas caminan con su aro sosteniendolo y girandolo sobre el pasto realizando un sigza de un lado a otro | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | caminar | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| los deportistas lanzan el aro hacia arriba y deberan atrapar el aro con mi mano este ejercicio se realizara con ambas manos | Componente teorico | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| cojen su aro de frente y lo pasaran primero de cabeza a pies y luego lo realizan primero los pies hasta la cabeza y asi ir avanzado de un lado a otro | | | |
| | | | |
| | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| | | | |
| luego en parejas solo con manos derecha se hubican frente a su compañero y lo lanzan al mismo tiempo cada uno debera coger el aro de su compañero y | | | |
| | | | |
| | | | |
| tambien realizamos lanzamientos de los aros luego con las manos tocar el piso y coger el aro son dejarlo caer luego dar dos aplauzos y coger el aro | Componente recreativo | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 24/12/2022** | **Lugar: COMPLEJO** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 10** | **N° de semana: 5** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Realizar reconocimiento de grupo**

**Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal** | Introduccion a la clase | **X** | **2** | |
| | llamado a lista | **X** | 3 | |
| | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchonetas |
| **se realiza trabajos de fuerza superior** | Fuerza | Maxima | **x** | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| **los deportistas realizaran pasadas de un punto a otro realizando varias ejercicios de fuerza de brazos como caminar en cuatro apoyos elevanr una de sus piernas realizar plachas caminando** | Orientación | **X** | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |
| **se realiza ejercicios con os brazoz en el piso a elevar las dos piernas luego a caminar de un lado a otro sin poner el cuerpo y sosteiendo su masa corporal con sus brazos** | **Patrones Basicos de Movimiento** | **TEMAS** | |
| | | **caminar** | |
| **se realiza un ejemplo de los ejercicios a realizar para que cada deprtista pueda visualizar la forma correcta de realizarlo** | **Componente teorico** | **TEMAS** | |
| **luego se realizan en parejas y van a realizar el trabajo de carretilla de un lado a otro los dos compañeros deben realizar el trabajo asignado de un lado otro** | **Componente Social volutivo** | **TEMAS** | |
| **cada que realicen los ejercicios deben de mejorar la porstur apretar sus cuerpos para asi no se tan pesados con sus compañero que lo lleva** | | | |
| **por ultimo todo los realizaran al mismo tiempo para observar quien de las parejas tiene buena aguilidad y fuerza en sus brazos** | **Componente recreativo** | **TEMAS** | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

0

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 26/12/2022** | **Lugar: complejo deportivo** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 11** | **N° de semana: 5** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Realizar reconocimiento de grupo**

**Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchonetas |
| | Fuerza | Maxima | x | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| se realiza una serie de ejercicios con balones teniendo en cuenta la velocidad de reaacion de cada uno | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | x | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

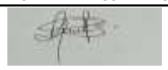
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| se realizan ejercicios oculo pedicos realizando una serie de obstaculos donde los deportistas deberan superar cada etapa y realizar los ejercicios lo mejor posible | Orientación | | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |
| dezplazamientos de un lado a otro llevando el balon con los pies , apretar el balo con los pies juntos y saltar de un aro al otro con en balon en medio de las piernas | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | caminar | |
| se les explica acada deportista el recorrido y serie de ejercicios a realizar para que asi los realicen de la mejor manera<br>luego se ponen mas dificultades de llevar el balon como llevarlo y pasarlos por mendio de varios conos luego pasarselo a su compañero sin lanzarlo si no que lo reciba con las piernas juntas | Componente teorico | TEMAS | |
| cada que realicen los ejercicios deben de mejorar la la agulida de los movientos con el balon oculopedica | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| por ultimo todo los realizaran de un alado a otro como una carrera para ver la agulidad de cada deportista | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

0

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 28/12/2022** | **Lugar: complejo deportivo** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 12** | **N° de semana: 6** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Realizar reconocimiento de grupo** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal** | Introduccion a la clase | **X** | **2** | |
| | llamado a lista | **X** | 3 | |
| | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **colchonetas** |
| | Fuerza | Maxima | **x** | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| **se realiza una serie de ejercicios con balones teniendo en cuenta la velocidad de reaacion de cada uno** | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | **x** | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| **se realizan ejercicios oculo pedicos realizando una serie de obstaculos donde los deportistas deberan superar cada etapa y realizar los ejercicios lo mejor posible** | Orientación | | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |
| **dezplazamientos de un lado a otro llevando el balon con los pies , apretar el balo con los pies juntos y saltar de un aro al otro con en balon en medio de las piernas** | **Patrones Basicos de Movimiento** | **TEMAS** | |
| | | **caminar** | |
| **se les explica acada deportista el recorrido y serie de ejercicios a realizar para que asi los realicen de la mejor manera** | **Componente teorico** | **TEMAS** | |
| **luego se ponen mas dificultades de llevar el balon como llevarlo y pasarlos por mendio de varios conos luego pasarselo a su compañero sin lanzarlo si no que lo reciba con las piernas juntas** | **Componente Social volutivo** | **TEMAS** | |
| **cada que realicen los ejercicios deben de mejorar la la agulida de los movientos con el balon oculopedica** | | | |
| **por ultimo todo los realizaran de un alado a otro como una carrera para ver la agulidad de cada deportista** | **Componente recreativo** | **TEMAS** | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2** — **MATERIALES Y RECURSO**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL** — **MATERIALES Y RECURSO**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades |
|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 3/12/2022 | Lugar:COMPLEJO DEPORTI | Municipio: COGUA | Hora: | N° de sesión: 1 | N° de semana: 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN | | | | N° de deportistas: | | Edades:6 A 17 AÑOS |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|

**Objetivo General: HABILIADADES BASICAS DE GIMNASIA ARTISTICA**
**Objetivo Especifico: GENERAR EJERCICIOS BASICOS PARA LAS POSTURAS BASICAS DE GINASIA ARTISTICA**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | ESPACIO AMPLIO COLCHONETAS |
| se realiza pasadas de fuerza en brazos con ejercicios de plachas , caminado laterales y recoguiendo | Fuerza | Maxima | X | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| se realiza desplazamentos con diferentes direccionalidadees realizando diferentes ejercicios | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | X | | |
| | | Reacciòn | | | |
| realizamos lanzamientos laterales | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | X | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| SE REALIZA ROOLOS ADELANTE ROOLOS ATRÁS VELAS INVETIDA DE MANOS MEDIA LUNA Y ARCOS ATRÁS | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | X | |
| SE REALIZA SALTO SPLIT SPAGAT SALTOS AGRPADOS CON MEDIO GIRO Y GIRO COMPLETO | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | saltar | |
| SE REALIZA CONOCIMIENTO DE APARATO DE VIGA PENALIDADES Y PUNTOS A FAVOR | Componente teorico | TEMAS | |
| SE REALIZA PRE NIVEL ROLLO ADELANTE ROLLO ATRÁS INVERTIDA DE MANOS MEDIA LUNA ARCO SOSTENIDO SPLIT Y SPAGAT | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| PRE PRESENTACION DE LOS ELEMENTOS A EJECUTAR EN UN FESTIVAL DE GIMNASIA ARTISTICA | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| SE REALIZA TODA LA EJECUCION DEL PRE ESQUEMA DE COMPETENCIA TENIENDO EN CUENTA SIEMPRE LA PRESENTACION ANTES Y DESPUES | x | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| Nombre del formador: | DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN |
|---|---|
| Firma formador |  |

0

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 5/12/2022 | **Lugar:COMPLEJO DEPORTI** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: HABILIADES BASICAS DE GIMNASIA ARTISTICA**

**Objetivo Especifico: GENERAR EJERCICIOS DE POSTURAS BASICAS DE GIMNASIA**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchoneta y trampolim |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | | | |
| SE REALIZA LAS POSTURAS BASICAS DE GIMNASIA SOSTENIDAD COMO PREPARACION FISICA CANOAS LATERALES Y DORSALES | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| SE REALIZA DESPLAZAMIENTOS CON DIFICULTADES EN MINIMA VELOCIDAD | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | X | | |
| | | Reacciòn | | | |
| REALIZAMOS LANZAMOENTOS ESTATICOS SOSTENIDOS CON APOYO PARA MEJOR LA FLEXIBILIDAD | Flexibilidad | Estatica | X | | |
| | | Dinamica | | | |

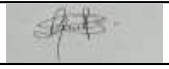
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| SE REALIZA ELEMENTOS NIVEL 1 EN SALTO VIGA SUELO Y BARRAS ASIMETRICAS | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| SE REALIZA SALTO NIVEL 1 CARRERA CON VELOCIDAD SALTON ENTENDIDO A CAER A LA COLCHONETA PARADA DE MANOS Y CAIGO A POSTURA EXTENDIDA | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | correr | |
| | | saltar | |
| SE EXPLICA LAS DEDUCCIONES QUE TIENE EN EL APARATO DE SALTO TIPS PARA MEJORAR VELOCIDAD | Componente teorico | TEMAS | |
| SE REALIZO SALTOS EXTENDIDOS CON BUENO EJECUCION EN CARRERA SALTO CON FASE DE VUELO POSTURA EXTENDIDA Y ALINEACION DE SEGMENTOS EN PARADA DE MANOS | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| ANLAS DEPORTISTAS CON DIFICULTAD EN LA PARADA DE MANOS SE LES CUIDARA PARA LA MEJORA DE LA PPSTURA | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2** — MATERIALES Y RECURSO

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo |
|---|---|---|---|---|
| SE REALIZA LA EJECUCUION DEL SALTO COMO EN PRE COMPETENCIA | x | | | |

**PARTE FINAL** — MATERIALES Y RECURSO

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades |
|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN |
| **Firma formador** |  |

CIÒN DE CUNDINAMARCAA160:J177A160:J176A160:J175A88A16A160:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 7/12/2022 | Lugar:COMPLEJO DEPORTI | Municipio:COGUA | Hora: | N° de sesión: 3 | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN | | | N° de deportistas: | | Edades:6 A 17 AÑOS |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |

**Objetivo general: HABILIDADES BASICAS DE GIMNASIA ARTISTICA**

**Objetivo Especifico: GENERAR EJECICIOS Y ACTIVIDADES BASICAS PARA LA MEJORA DE LA GIMNASIA ARTISTICA**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchoneta y barras asimetricas |
| SE REALIZA ENTRADA DE PECHO A BARRA ASIMETRICA SEGUIDO DE DESPEGUES PARA ASI GENERAR EL SIGUIENTE ELEMENTO DE ROOLO ATRÁS EN BARRA | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | x | | |
| ENCIMA DE BARRAS ASIMETRICAS SE REALIZA SOSTENIDAS DE POSTURA EN CANOA | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | X | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| SE REALIZA LA EJECUCION DE ESQUEMA EN BARRA NIVEL 1 SUBIDA DE PECHO ROLLO ATRÁS Y SALIDA CON PIERNAS SEPARADAS | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| SE REALIZAN PREDEPORTIVOS DE BARRAS ELEVANDO PIERNAS JUNTAS A TOCAR LA BARRA SIMULTAMEAMENTE | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | BARRAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| SE REALIZA LA EXPLICACION DE COMO DEBEBINGRESAR A LA BARRA ELEMENTOS DE PUNTUACION Y DE DEDUCCION | Componente teorico | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| PRE DEPORTIVOS DE DESPEGUES EN CANOAS CON AYUDA SE SOSTIENES DE LA BARRA Y GENERAN UNA PLACHA | | | |
| | | | |
| ROLLOS ATRÁS CON AYUDA REALIZANDO EL DEBIDO DESPEGUE Y AGARRE A LA BARRA | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| SE REALIZA LA ENTRADA EN LA BARRA SOLAS EL DESPEGUE SOLAS Y SE LES AYUDA EN EN ROLLO ATRÁS | x | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| SALIDA AL FRENTE CON INPULSO PARA ASI GENERAR EL PATRON BASICO DE SALIDA | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 10/12/2022 | **Lugar:COMPLEJO DEPORTI** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 4** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: HABILIDADES BASICAS PARA LA GIMNASIA ARTISTICA**

**Objetivo Especifico: GENERAAR ACTIVIDADES DE POSTURAS BASICAS PARA LA GIMNASIA ARTISTICA**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchoneta y viga de equilibrio |
| SE REALIZA ENTRADAS A LA VIGA EN POSTURAS SOSTENIDAS | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | | | |
| REALIZAN LA ENTRADA DE NIVEL 1 PIERNAS SEPARADAS A LOS LADOS PRESENTACION ARRIBA Y PASO ATRÁS SUBO LOS PIES Y BAJO EN CORONITA | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| SE REALIZA SALTOS EXTENDIDIS EN VIGA BRAZOS ARRIBA Y PIERNAS EXTENDIDADES | Flexibilidad | Estatica | x | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| SE REALIZA LA PRIMERA PARTE DEL ESQUEMA DE VIGA ENTRADA LUEGO PASOS SOSTENIDOS LUEGO PLACHA LUEGO SALTO EXTENDIDO Y LUEGO PIRUETA | Orientación | X | |
| | Equilibrio | X | |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |
| CANINAR SOBRE LA VIGA REALIZANDO LANZAMENTOS FRONTALES Y LATERALES | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | caminar | |
| SE REALIZA SOSTENIDAD DE ARABES PIERNAS EXTENDIDAS BRAZOS AL FRENTE Y PUNTAS DE PIES | Componente teorico | TEMAS | |
| SE REALIZA PASADAS DE SALTO EXTENDIDO DE LADO ALADO TENIENDO EN CUENTA LA PPSTURA Y NO SE PUEDEN CAER DE LA VIGA | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| SE REALIZA PIRUETAS A UN PIE EN RELEVE PARA GENERAR EL GIRO | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| cada deportista debera presentar los elementos enseñados en clase presentando antes de subir y la viga durante la ejecucion tener buen dinamismo y enla salida caer sin dar pasos | x | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

ERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA320:J341A246A320:J397A320:J397
INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 12/12/2022** | **Lugar: Complejo deportivo** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 5** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: HABILIDADES BASICAS DE GIMNASIA ARTISTICA**

**Objetivo Especifico: GENERAR EJERCICIOS BASICOS CON POSTURAS PARA LA GIMNASIA ARTISTICA**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal** | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchonetas de seguridad |
| **SE REALIZARA PREPARACION FISICA ESPECIFICA DE GIMNASIA ARTISTICA** | Fuerza | Maxima | x | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| **SE REALIZARA FLEXIBILIDAD ASISTIDA EN SPLIT SPAGAT** | Flexibilidad | Estatica | x | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| **SE REALIZA TRABAJO DE POSTURAS CANOAS, PLANCHAS , LATERAL DERECHO Y IZQUIERDO Y DORSALES** | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |
| **SE REALIZA MESITA SOSTENIDA PARA FORTALECIMIENTO DE BRAZOS LUEGO POSOCION INICAL DE ARCO** | **Patrones Basicos de Movimiento** | **TEMAS** | |
| **SE LES EXPLICA LA EJECUCION DEL ELEMENTO DE ARCO Y EL EMPUJE QUE DEBEN REALIZAR PARA LLEGAR AL ARCO** | **Componente teorico** | **TEMAS** | |
| **CADA DEPORTISTA DEBERA SOSTENER ARCOS POR 10 SEGUNDOS** | | | |
| **LUEGO DE SOSTENER ARCOS SE REALIZA RECTIVAS CORRECIONES EN BRAZOS PIERNAS SEPARADAS** | **Componente Social volutivo** | **TEMAS** | |
| | **Componente recreativo** | **TEMAS** | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| **PRESENTACION DE ARCOS ATRÁS SIN PIERNAS FLEXIONADAS Y CODOS EXTENDIDOS** | x | | | | |
| **SE REALIZARA ARCOS PASADOS CON EL EMPUJE SE LES EXPLICARA COMO SE REALIZARA Y SE LES AYUDARA A PASARLO** | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

| Fecha: | 14/12/2022 | Lugar: COGUA | Municipio:COGUA | Hora: | N° de sesión: 6 | N° de semana: 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN | | | | N° de deportistas: | | Edades:6 A 17 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: HABILIDADES BASICAS DE GIMNASIA | | | | | | |
| Objetivo Especifico: REALIZAR EJECICIOS DE POCISIONES BASICAS DE GIMNASIA | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | ESPACIO AMPLIO COLCHONETAS |
| SE REALIZARA EJERCICIOS DE ROLLOS ADELANTE Y ATRÁS INVERTDAS DE MANOS Y MEDIA LUNAS | Fuerza | Maxima | X | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| SE REALIZA LANZAMIENTOS FRONTAL LATERAL Y ATRÁS | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | X | | |
| | | Reacciòn | | | |
| SE REALIZA FLEXIBILIDAD DE ESPALDA | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | X | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| SE REALIZA EJECUCION DE ROOLOS ADELANTE ATRÁS INVERTIDA DE MANOS MEDIA LUNA ARCO ATRÁS SPLIT Y SPAGAT | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| SE REALIZA SALTOS GIMNASTICOS CO AYUDA DE MINITRAMP EJECUTANDO RUSOS SPLIT YETE GASELAS | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | saltar | |
| SE LES EXPLICA LAS DEDUCIONES DE CADA SALTO PARA TENER EN CUENTA A MONENTO DE UN FESTIVAL U COMPETENCIA | Componente teorico | TEMAS | |
| SE REALIZA COREOGRAFIA ARTISTICA MENAJNDO EXPRESICION COORPORAL Y MOVIMIENTOS DINAMICOS FLUIDOS Y CONSECUTIVOS | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| SE TOENE EN CUENTA SIEMPRE LA PRESENTACION ANTES DURANTE Y DESPUES DE CADA ELEMENTO | x | | | | |
| SE REALIZA LOS ELEMENTOS DE CADA ESQUEMA NIVEL 1 EN SUELO VIGA SALTO Y BARRAS ASIMETRICAS | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| Nombre del formador: | DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN |
|---|---|
| Firma formador |  |

0

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 17/12/2022** | **Lugar: Complejo deportivo** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 7** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: HABILIDADES BASICAS DE GIMNASIA** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: GENERAR ACTIVIDADES DE POSTURAS BASICAS DE GIMNASIA ARTISTICA** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal** | Introduccion a la clase | **X** | **2** | |
| | llamado a lista | **X** | 3 | |
| | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **colchonetas** |
| **se realiza ejercicios enfocados enla fuerza tren superior pasadas en planchas caminado de la a lado conejitos montando cadera encima de la cola mesita de lado a lado plancha recojo los pies a centro y carretilla** | Fuerza | Maxima | **x** | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | **x** | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| **SE REALIZA POSTURAS DE PARA DE MANOS CONTRA PARED U CON AYUDA DE MI COMPAÑERA SOSTENIDAD REAIZANDO POSTURA DE CANOA EN INVERTIDA** | Orientación | **X** | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |
| **SE REALIZA ESQUEMAS NIVEL 1 EN SUELO MEDIALUNA ROLLO ATRÁS VELA SOSTENIDA ME PARO Y PASITOS DE BALET** | **Patrones Basicos de Movimiento** | **TEMAS** | |
| **SE REALIZA MEDIA LUNA CON AYUDA DE PARED REALIZANDO EL PASO A PAOS MAS FLUIDO Y BIEN EJECUTADO** | **Componente teorico** | **TEMAS** | |
| **todas las deportistas deberan intentar pasar las piernas lo mas estiradas posibles que puedan y deberan caer cn un pie adelante y otro atrás posicion inical igualmente** | **Componente Social volutivo** | **TEMAS** | |
| **SE REALIZA EL ESQUEMA SOBRE UNA LINEA DE GUIA PARA QUE LA DEPORTISTA RECONOZCA LOS DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS** | | | |
| | **Componente recreativo** | **TEMAS** | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2** — **MATERIALES Y RECURSO**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo |
|---|---|---|---|---|
| **SE REALIZA LOS ELEMNETOS SEGUIDOS DE MEDIA LUNA ROLLO ATRÁS Y VELA SOSTENIDA** | **x** | | | |
| **SE REALIZA COREOGRAFIA DE ESQUEMA NIVEL 1 SON SALTOS GIMNASTICOS Y PIRUETAS** | | | | |

**PARTE FINAL** — **MATERIALES Y RECURSO**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades |
|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

0

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| FECHA : 19/12/2022 | Lugar: Complejo deportivo | Municipio:COGUA | Hora: | N° de sesión: 8 | N° de semana: 4 |
| Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN | | | N° de deportistas: | | Edades:6 A 17 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO | |

**Objetivo general : HABILIDADES BASICAS DE GIMNASIA**

**Objetivo Especifico: GENERAR ACTIVIDADES Y EJERCICIOS BASICOS DE POSTURAS EN GIMNASIA ARTISTICA**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchonetas |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | | | |
| SE REALIZA PREPARACION FISICA ESPECIFICA DE GIMNASIA ATISTICA TENIEND EN CUENTA LAS POSRURAS A TRABAJAR Y EN CADA APARATO | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | x | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| SE MUESTRA A LAS DEPORTISTA LA POSTURA CORRECTA QUE SE DEBE EJECUTAR EN CADA APARATO DEBEMOS REALIZAR UN TRABAJO ESPECIFICO | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| EN VIGA SE REALIZA POSTURA EN RELEVE MANTENIENDO EL EQUILIBRIO SEGMENTOS ALINEADOS MIRADA AL FRENTE SIN ARCO | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | POSTURAS | |
| SE LES EXPLICA PORQUE LA IMPORTANCIA DE CADA POSTURA EN EL APARATO Y CUALES ELEMENTOS SALENDE ESTA POSTURA | Componente teorico | TEMAS | |
| LUEGO DE SOSTENER ESTAS POSTURAS REALIZARE EL ELEMENTO A SEGUIR PARA ASI DAR CONTINUIDAD AL PROCESO | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| EN CADA APARATO MANEJAMOS EXPRESION COORPORAL TENIENDO EN CUENTA LA FLUIDEZ | | | | | |
| EN SUELO Y VIGA MANEJAMOS TIRAS DE SALTO CONSECUITIVAS | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN |
| Firma formador |  |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 21/12/2022** | **Lugar: COMPLEJO** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 9** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: HABILIDADES BASICAS DE GIMNASIA ARTISTICA**

**Objetivo Especifico: GENERAR EJERCICIOS BASICOS DE POSTURAS EN LA GIMNASIA ARTISTICA**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal** | Introduccion a la clase | **X** | **2** | |
| | llamado a lista | **X** | 3 | |
| | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **colchonetas** |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | | | |
| **SE REALIZO FUERZA DE TREN SUPERIRO MANEJANDO POSTURA EN LA INVERTIDA DE MANOS MEJORANDO LA TECNICA CON VARIOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA** | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | **X** | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| **SE LES EXPLICA LOS EJERCICIOS EN LA PARED QUE SE REALIZARAN LUEGO CON AYUDA DE OTRA COMPAÑERA SE CORREGUIRA QUE LAS DEPORTISTAS NO TENGAN ARCOS QUE SUS BRAZOS Y PIERNAS ESTEN COMPLETAMENTE EXTENDIDOS** | Orientación | **X** | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | x | |
| | acoplamiento | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **HUEVITOS PARA MEJORAR LOS EJERCICIOS BASICOS DE ROLLOS ADELANTE Y ATRÁS** | **Patrones Basicos de Movimiento** | **TEMAS** | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **SE LES EXPLICA A LAS DEPORTISTAS LA EVOLUCION Y EJECUCUION DEL HUEVITO PARA ASI MEJORAR SU REALIZACION** | **Componente teorico** | **TEMAS** | |
| | | | |
| | | | |
| **SE REALIZO FUERZA DE TREN SUPERIRO MANEJANDO POSTURA EN LA INVERTIDA DE MANOS MEJORANDO LA TECNICA CON VARIOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA** | | | |
| | | | |
| **SE REALIZA CON AYUDA DE LA PARED INVERTIDAD DE MANOS MEJORANDO POSTURA** | **Componente Social volutivo** | **TEMAS** | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | **Componente recreativo** | **TEMAS** | |
| | | | |
| | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2** — **MATERIALES Y RECURSO**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo |
|---|---|---|---|---|
| **SALTO GIMNASTICOS SPLIT SPAGAT YETE GASELAS RUSO** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **PARTE COREOGRAFICA DEL ESQUEMA NIVEL 1** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL** — **MATERIALES Y RECURSO**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades |
|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

0

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 24/12/2022** | **Lugar: COMPLEJO** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 10** | **N° de semana: 5** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: HABILIDADES BASICAS DE GIMNASIA ARTISTICA** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: GENERA ACTIVIDADES CON POSTURAS BASICAS DE GIMNASIA ARTISTICA** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchonetas |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | | | |
| TRABJO DE VIGA MANTENENDO POSTURA LANZADA DE PIERNA PARA INVERTIDA | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD EN LA VIDA PASE, ARABES , PIRUETA | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| SE REALIZA PASADAS DE LA A LADO EN VIGA REALIZANDO LANZAMIENTOS FRONTALES LATERALES Y ATRÁS LUEGO MANTENEMOS EN ARABES | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |
| DESPLAZAMIENTOS EN RELEVES PIERNAS ESTIRADAS PUNTAS DE PIES MENTON AL FRENTE BRAZOS ARRIBA | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | caminar | |
| | | | |
| | | | |
| SE CORRIGUE A CADA DEPORTISTA Y SE LES EXPLICA LA DEDUCION HASTA CUANTO LE PUEDEN LLEGAR A QUITAR EN LOS ELEMENTOS DE FLEXIBILIDA | Componente teorico | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| LA FLEXIBILIDAD EN SUELO LA MANEJAMOS CONTRA UNA PARAD SOSTENIENDO EL ELEMENTO Y LUEGO LA EJECUCION DEL ELEMENTO EN LA VIGA | | | |
| | | | |
| | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| EN CADA EJECICIO DEBE DE HABER MEJORA Y MAS ESTABILIDAD EN LA VIGA LAS DEPORTISTAS NO PODRAN CAENSEN DE LA VIGA | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| SEALIZAMOS PARTE COREOGRAFICA EN VIGA CON PASES RELEVES CAMBIOS DE DIRECCION Y EXPRESICION COORPORAL | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| REALIZAMOS SALTOS EN VIGA SALTO EXTENDIDO | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 26/12/2022** | **Lugar: COMPLEJO** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 11** | **N° de semana: 5** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Realizar reconocimiento de grupo**

**Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchonetas |
| REALIZAMOS FUERZA DE BRAZOS PARA BARRAS ASIMETRICA | Fuerza | Maxima | x | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reaccion | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| TRABAJAMOS BAILES PARA MEJORAR LA PARTE ARTISTICA DE LOS ESQUEMAS MEJORANDO ASI LA FLUIDES Y DINAMISMO DE EL | Orientación | | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | X | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | x | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FRENTE AL ESPEJO Y CON MUSICA VARIADA REALIZAMOS BAILES ACORDES A LA MUSICA EXTRESANDO ASI CON NUESTRO CUERPO | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | BAILE | |
| ESCUCHAMOS LA MUSICA DEL ESQUEMAN DE SUELO Y ASI MISMO LO INTERPRETAMOS EN NUESTRA MENTE PARA TENER ENCUENTA LOS TIEMPOS | Componente teorico | TEMAS | |
| DEBEMOS DE IR ACORDE CON LA MUSICA YA QUE EL ESQUEMA LLEVA PARTES ESPECIFICAS CON LA MUSICA Y ASI MISMO SER MUY PRECISO | | | |
| REALIZAMOS EL ESQUEMA COMPLETO CON MUSICA PARA IR MEJORANDO SU INTERPRETACION | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| EN COMPAÑÍA REALIZAMOS ESPEJOS PARA PODER ASI IR ESCUCHANDO Y MEJORANDO EL ESQUEMA | X | | | | |
| REALIZAMOS PASADAS SOLITAS PARA VER QUE TANTO SE LES QUEDO LA MUSICA DEL ESQUEMA | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FECHA :** | **28/12/2022** | **Lugar: Complejo deportivo** | **Municipio:COGUA** | **Hora:** | **N° de sesión: 8** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador:DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo general : HABILIDADES BASICAS DE GIMNASIA**

**Objetivo Especifico: GENERAR ACTIVIDADES Y EJERCICIOS BASICOS DE POSTURAS EN GIMNASIA ARTISTICA**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | justicia | | Trabajo en equipo | | autodisciplina | x |
| Responsabilidad | x | cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | lealtad | x | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Recompensa | | | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| se inicia realizando una movilidad articular luego pasadas en diferentes direccionalidades y generar aunmento de temperatura coorporal | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| | llamado a lista | X | 3 | |
| | Movilidad Articular | X | 5 | |
| | Calentamiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | colchonetas |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| | | Explosiva | | | |
| SE REALIZA PREPARACION FISICA ESPECIFICA DE GIMNASIA ATISTICA TENIEND EN CUENTA LAS POSRURAS A TRABAJAR Y EN CADA APARATO | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | x | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| SE MUESTRA A LAS DEPORTISTA LA POSTURA CORRECTA QUE SE DEBE EJECUTAR EN CADA APARATO DEBEMOS REALIZAR UN TRABAJO ESPECIFICO | Orientación | X | |
| | Equilibrio | | |
| | Reacción | x | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| EN VIGA SE REALIZA POSTURA EN RELEVE MANTENIENDO EL EQUILIBRIO SEGMENTOS ALINEADOS MIRADA AL FRENTE SIN ARCO | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | |
| | | POSTURAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| SE LES EXPLICA PORQUE LA IMPORTANCIA DE CADA POSTURA EN EL APARATO Y CUALES ELEMENTOS SALENDE ESTA POSTURA | Componente teorico | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| LUEGO DE SOSTENER ESTAS POSTURAS REALIZARE EL ELEMENTO A SEGUIR PARA ASI DAR CONTINUIDAD AL PROCESO | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

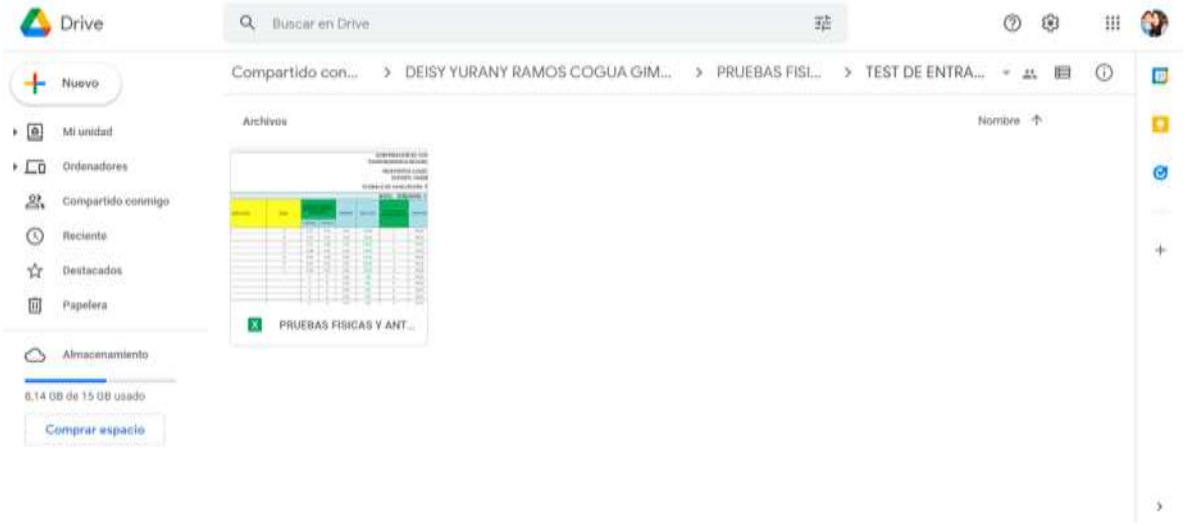
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| EN CADA APARATO MANEJAMOS EXPRESION COORPORAL TENIENDO EN CUENTA LA FLUIDEZ | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| EN SUELO Y VIGA MANEJAMOS TIRAS DE SALTO CONSECUITIVAS | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

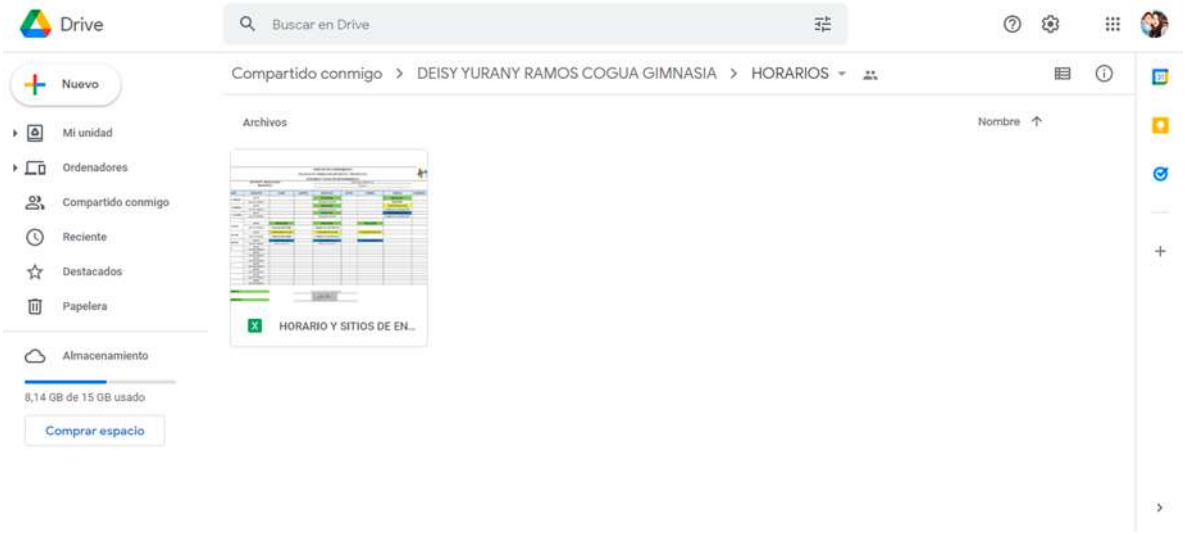
**PARTE FINAL**

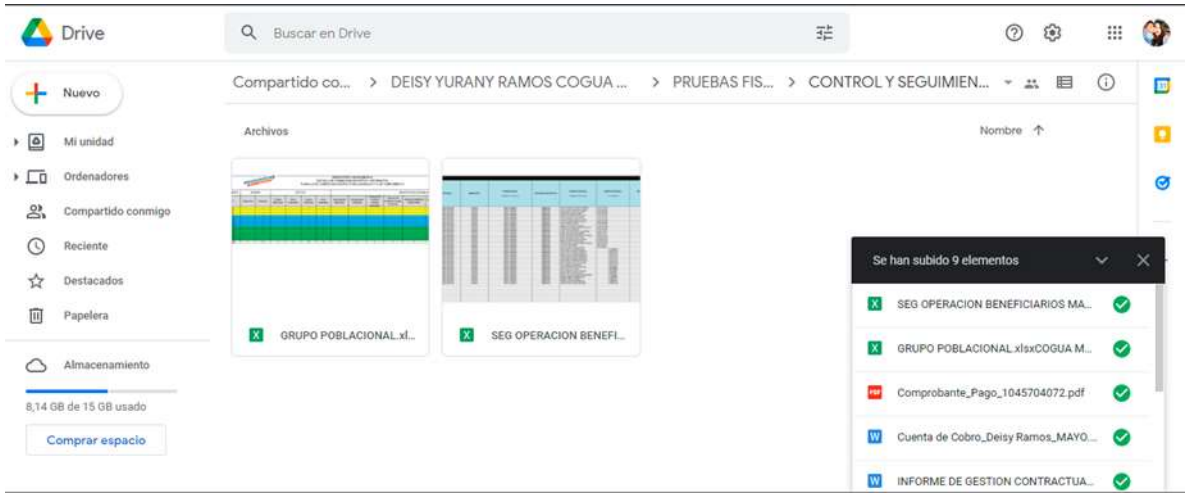
| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

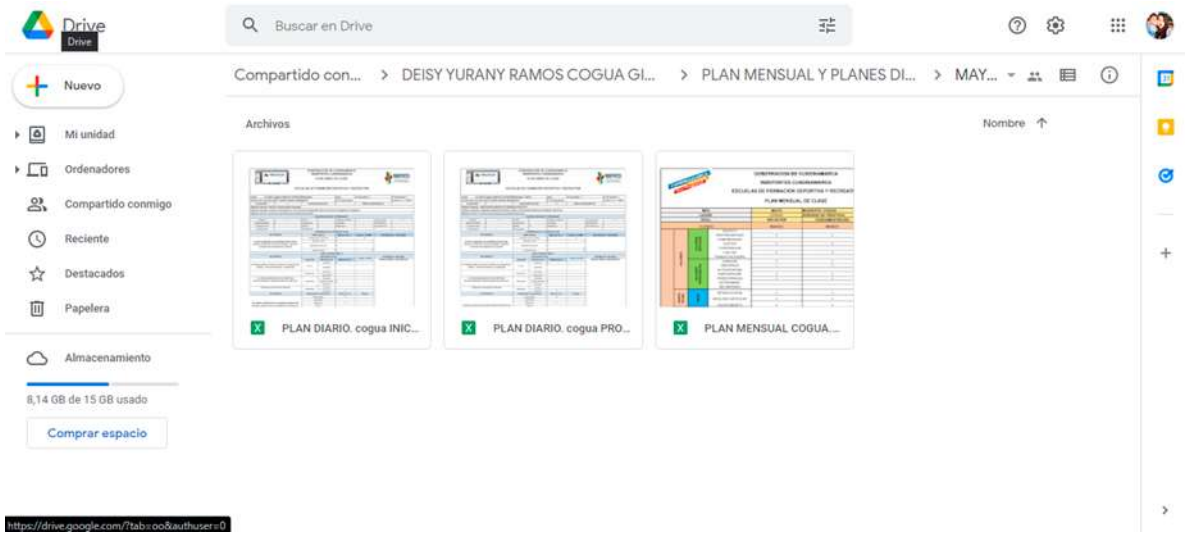
| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **DEISY YURANY RAMOS MARROQUIN** |
| **Firma formador** |  |

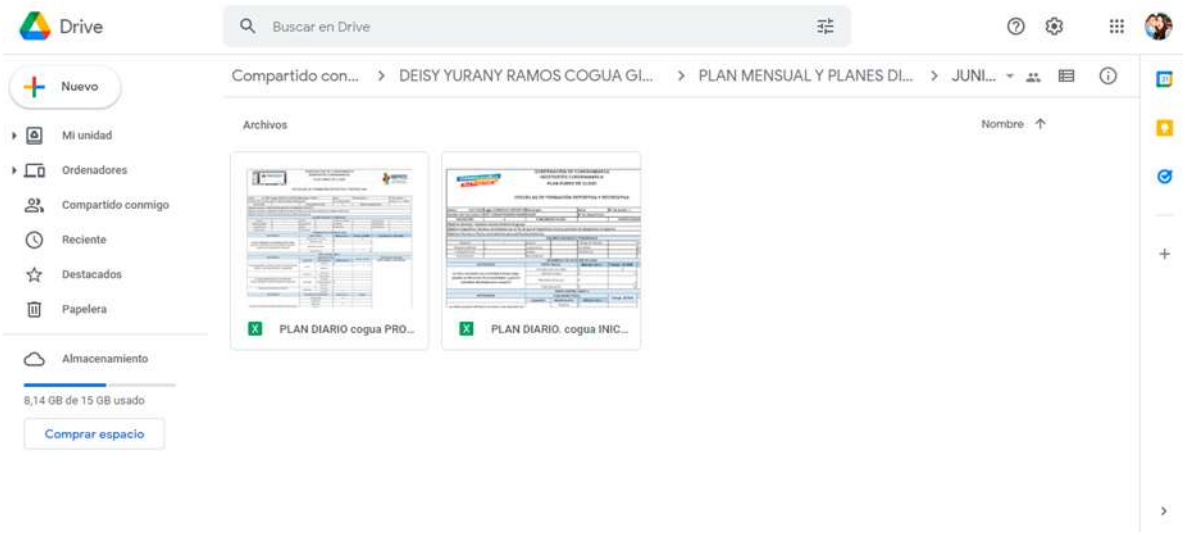
**OBLIGACION 7**

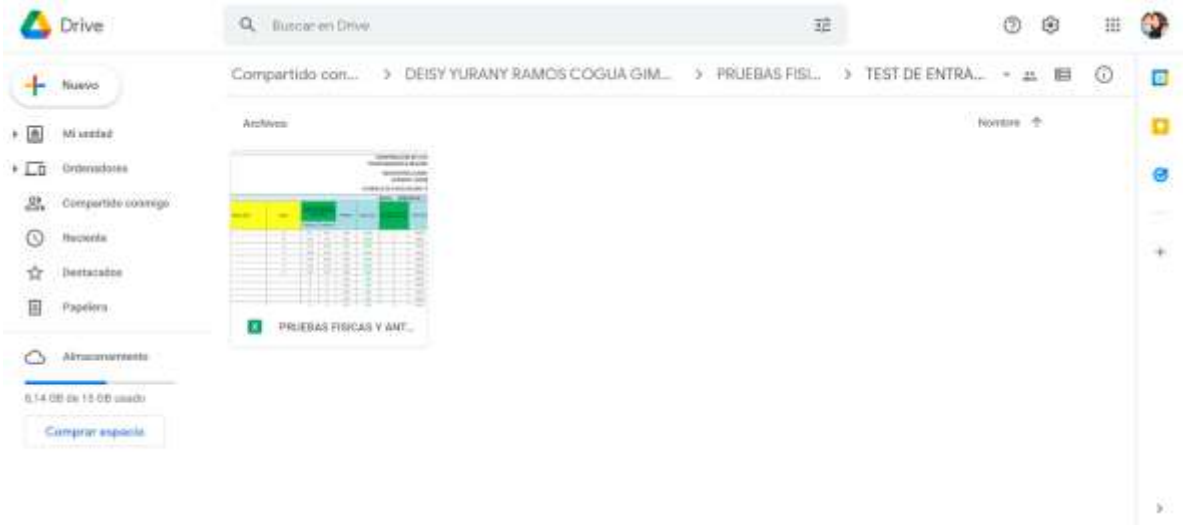



Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
8,14 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido co... > DEISY YURANY RAMOS COGUA ... > PRUEBAS FIS... > CONTROL Y SEGUIMIEN...
Archivos
Nombre
GRUPO POBLACIONAL.xl...
SEG OPERACION BENEFI...
Se han subido 9 elementos
SEG OPERACION BENEFICIARIOS MA...
GRUPO POBLACIONAL.xlsxCOGUA M...
Comprobante_Pago_1045704072.pdf
Cuenta de Cobro_Deisy Ramos_MAYO...
INFORME DE GESTION CONTRACTUA...


Drive
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
8,14 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido con... > DEISY YURANY RAMOS COGUA GI... > PLAN MENSUAL Y PLANES DI... > MAY...
Archivos
Nombre
PLAN DIARIO. cogua INIC...
PLAN DIARIO. cogua PRO...
PLAN MENSUAL COGUA...
https://drive.google.com/?tab=oo&authuser=0




**OBLIGACION 8**

Para el siguiente mes no son necesarias ya que se termina el contrato

**OBLIGACION 9**

Se presentaron estas pruebas en su debido cronograma durante este mes no fue necesario

**OBLIGACION 10**



MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA

NIT.899.999.400-8

FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL

CÓDIGO: FO-179-DP

VERSIÓN: 1

**EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA**

**HACE CONSTAR:**

Que **Delsy Yurani Ramos Marroquin** identificada con cédula de ciudadanía No. 1.075.668.967 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA ARTISTICA, durante el periodo comprendido entre el 1 de diciembre de 2022 al 30 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los treinta (30) días del mes de diciembre de 2022.

Cordialmente,

**JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ**
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

**OBLIGACION 11**

Apoyo vacaciones recreativas






**OBLIGACION 12**

**5 DE NOVIEMBRE :**



**12 DE DICIEMBRE:**



**OBLIGACION 13**

Se está a la espera de la entrega por parte de la subgerencia administrativa y financiera del formulario único de inventario o su equivalente cuando se requiera enviar o trasladar documentos al archivo del instituto

**OBLIGACION 14**







**OBLIGACION 15**

| PROVINCIA | MUNICIPIO | FORMADOR(A) NOMBRES Y APELLIDOS | DISCIPLINA DEPORTIVA | BENEFICIARIO(A) NOMBRES Y APELLIDOS | BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO | BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD | RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (DESDE LOS 0 A LOS 4 AÑOS) INFANCIA (DESDE LOS 5 A LOS 11 AÑOS) ADOLESCENTES (DESDE LOS 12 A LOS 17 AÑOS) JUVENTUD (DESDE LOS 18 A LOS 28 AÑOS) | BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN RESIDENCIA | RH | EPS | SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL | ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL | IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO TRANSGÉNERO | VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONTEXTO DE ENCIERRO PARA EL DESARROLLO SOCIAL Y CULTURAL MIGRANTES VENEZOLANOS PRIVADA DE LA LIBERTAD MUJERES EN JEFE DE HOGAR NINGUNA | DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA | GRUPO ÉTNICO NEGROS AFROCOLOMBIANOS RAIZALES ROM INDÍGENAS OTROS | LENGUAS CASTELLANO CRIOLLA ROM SEÑAS LENGUA EXTRANJERA | SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL | ACUDIENTE NOMBRES Y APELLIDOS | ACUDIENTE TELEFONO MOVIL | ACUDIENTE CORREO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | VALERY JULIANA COLLAZOS RAMIREZ | 1104471423 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | Carrera 5 # 20-55 | B+ | SURA | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | MARITZA RAMIREZ | 3104471423 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | MARIA CAMILA DIAZ SABOGAL | 1104484127 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | CARRERA 18 # 6-39 | O+ | SURA | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | ALICE SABOGAL | 3124484127 | alicesaboga2005@hotmail.com |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | JULIAN MATIAS HERNANDEZ SANCHEZ | 1102567788 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | KRA 15 # 9-77 | O+ | FAMISANAR | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | DIANA MARCELA SANCHEZ | 3138547788 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | JUAN SOPHIA GOMEZ DEPONTACH | 1104267709 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | CALLE 15 # 20 A 12 | A+ | FAMISANAR | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | MARCELA DEPONTACH | 3124267709 | marcelad@hotmail.com |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | MARIA CAMILA MOSQUERA ESCAMILLA | 1127267573 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | CARRERA 32 # 43 B 55 | O+ | SURA | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | SANDRA PATRICIA ESCAMILLA MEJIAS | 3127267573 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | MARIA VALENTINA MORENO HERNANDEZ | 1104564874 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | CRA # 12 A 44 B | B+ | FAMISANAR | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | PAULA HERNANDEZ | 3106564874 | manuel1985@gmail.com |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | MARIA ISABELLA RINCON VELEZ | 1007897845 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | VEREDA EL MORTIÑO | A+ | SURA | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | LINA MARIA BELLO | 3007897845 | alcamaracero.18@hotmail.com |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | ANA SOFIA GUZMAN ESPINOSA | 1104556789 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | CARRERA 3 A # 3 39 S 39 | A+ | COMFACA | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | RUBEN DARIO GUZMAN | 3104556789 | lenisvalderrama.18@hotmail.com |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | JULIETH ROMERO PEREZ | 1045270109 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | CRA 5 # 12 - 37 | A+ | SALUD TOTAL | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | JENNY VIVIANA ROMERO | 3045270109 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | DANA GABRIELA CASTRO SANCHEZ | 1127552301 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | KM 9 VEREDA MORTIÑO | O+ | FAMISANAR | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | JULY CONSUELO SANCHEZ | 3127552301 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | MONICA SOFIA RAMIREZ RIVAS | 1104607127 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | CARRERA 9 # 6-48 | A+ | FAMISANAR | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | ZORAIDA LA RIVAS | 3104607127 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | ISABELLA SUAREZ GALEZO | 1104568231 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | CARRERA 19 # 9 - 30 | A- | SANITAS | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | MONICA GALEZO | 3124568231 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | MARIANA ALEJANDRA PATARROYO BOTELLO | 1102557573 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | KRA 5 # 9-68 | O+ | SALUD TOTAL | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | MARTHA RODRIGUEZ | 3107573573 | diomarbel2007@hotmail.com |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | MARIA ALEJANDRA RAMIREZ DIAZ | 1127566891 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | CARRERA 5 # 5-43 | O+ | SANITAS | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | OLGINA ESPERANZA DIAZ | 3127566891 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | LUNA ISABELA MENDEZ RODRIGUEZ | 1102572236 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | KILOMETRO 7 VIA MORTIÑO | O+ | SALUD TOTAL | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | SANDRA LORENA RODRIGUEZ | 3102572236 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | MARIA SAMANTHA ORTIZ TRIVIÑO | 1104268254 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | VEREDA ALTO DE LA CRUZ | A- | FAMISANAR | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | LADY ZOHARA TRIVIÑO | 3104268254 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | PAULA ANDREA GUZMAN ESPINOSA | 1104556230 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | CARRERA 3 A # 3 39 S 39 | A+ | COMFACA | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | RUBEN DARIO GUZMAN | 3104556230 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | VALERIA NICOLE SUAREZ AGUIRRE | 1104568231 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | VEREDA BARRIO BLANCO | B- | COMFASUA | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | LADY MARCELA SUAREZ | 3138568231 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | VALERY SAMANTA OTAVO ESPAÑOL | 1045270109 | COLOMBIA | INFANCIA (0 A 4 AÑOS) | CARRERA 3 # 3 39 | A+ | SANITAS | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | FRANCY YANEZ CASTAÑEDA | 3045270109 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | GABRIELA RAMOS RUIZ | 1127564572 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | CARRERA 7A # 5 B | A+ | COMFASUA | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | MARCELA RUIZ | 3127564572 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | LUNA SOFIA ROMERO TORRES | 1104557408 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | VEREDA ROSAMONTAL | O- | FAMISANAR | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | DIANA TORRES SANCHEZ | 3104557408 | marianaortiz@gmail.com |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | JUAN VILLEGAS RICARDO OSTOS | 1104578141 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | VEREDA EL MORTIÑO | O+ | SANITAS | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | YUDY CAROLINA OSTOS D | 3104578141 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | ESTHEFANNY RODRIGUEZ GARZON | 1104237145 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | CARRERA 9 # 9 - 59 B | O+ | SANITAS | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | YADIRA GARZON | 3104237145 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | SAMUEL STEFANY RODRIGUEZ GARZON | 1104237145 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | CARRERA 9B # 9 - 59 | A+ | SANITAS | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | YADIRA GARZON | 3104237145 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | JENNY JULIANA MONTAÑO OCAMPO | 1104578954 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | VEREDA ALTO | O+ | SALUD TOTAL | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | MARIA MAYERLING OCAMPO | 3104578954 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | ISABEL BARBARA PEÑA MORENO | 1104567213 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | CRA 8 # 9 61 | O- | SANITAS | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | JENNIFER MORENO CHAVARRO | 3104567213 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | VALERY MARIANA ROMERO OSTOS | 1104578141 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | ALTOS SECTOR EL MAMEY | O+ | SANITAS | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | YUDY CAROLINA OSTOS D | 3104578141 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | ISABELLA MARIA PRADO BELLO | 1102007723 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | VEREDA CASCAJAR | O+ | COMFASUA | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | CLARIVS ESTEBAN BELLO | 3102007723 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | JOHAN VALENTINA ESPINOSA QUINTERO | 1102579480 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | CARRERA 3 A # 3 40 | A+ | FAMISANAR | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | CLAUDIA PATRICIA QUINTERO | 3125579480 | N/A@N/A.COM |
| SABANA CENTRO | COGUA | JESSY RAMOS | GIMNASIA | SARA VALENTINA GONZALEZ PINZA | 1104577573 | COLOMBIA | ADOLESCENTES (12 A 17 AÑOS) | CARRERA 9 # 9 73 | O+ | FAMISANAR | FEMENINO | HETEROSEXUAL | CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | URBANO | JOHANA MILENA PINZA | 3104577573 | N/A@N/A.COM |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Gabriela Ramos.pdf



Isabella pachón.pdf



Laura Chávez.pdf



Maria Alejandra Ramirez....



Mhia Mendoza.pdf



Valery collazos.pdf



Alison Alvarez.pdf



Caren castro.pdf



Diana perilla.pdf



Isabella salamanca.pdf



luna bello.pdf



luna Mendez.pdf



Mariana Pastrana.pdf



Monica Saray.pdf



Alison Romero.pdf



Karol Mariana Paez.pdf



Laura Sotelo.pdf



Sara Gómez.pdf