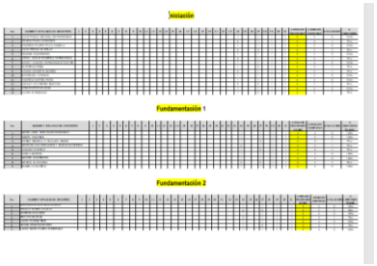
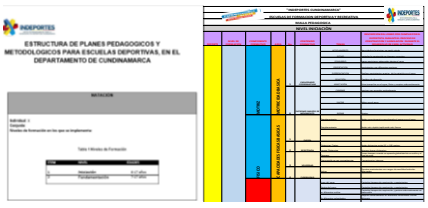
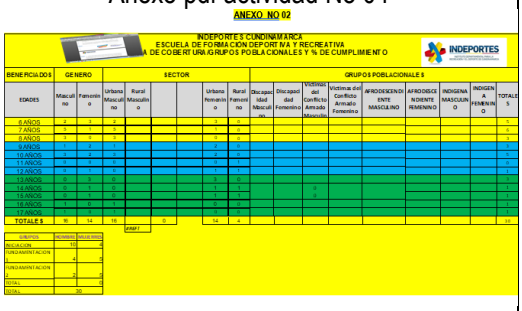
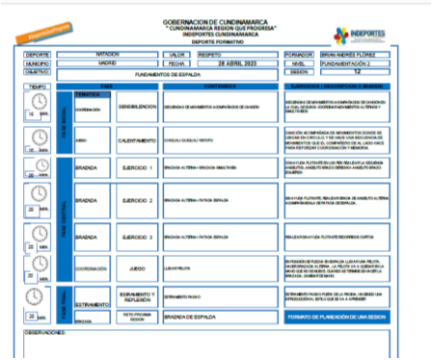
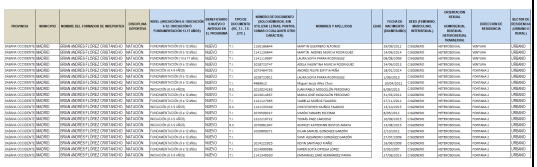
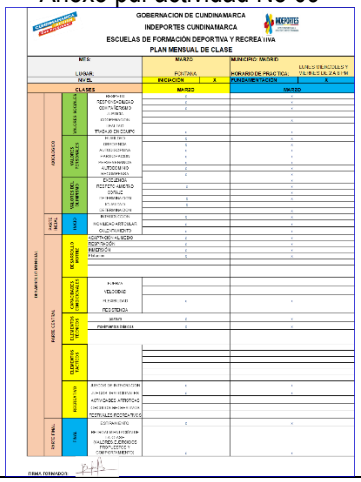
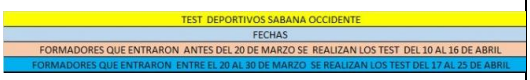
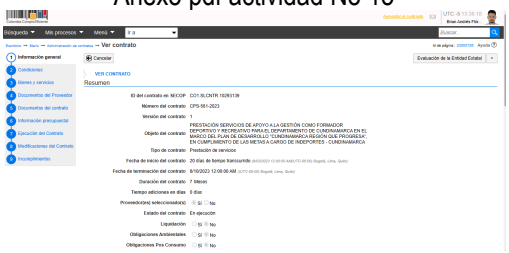
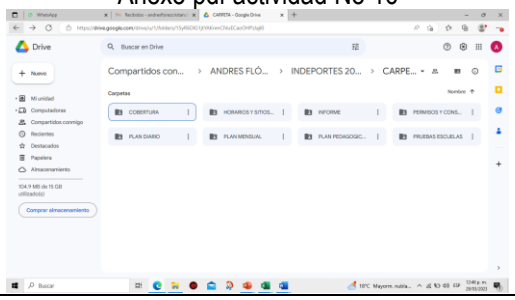
EVIDENCIAS INFORME 001 MES DE MARZO - CTO 561 -2023			
Nombre del contratista	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO		
Número de identificación	1069585319	**Tipo de documento**	C.C.
Período informado	MARZO	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000544

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Anexo pdf actividad No 01 
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	Anexo pdf actividad No 02 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 03 

4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 MARZO - ABRIL TEMAS A TRABAJAR / SEMANA RESPETO — ULTIMA DE MARZO ADAPTACIÓN AL MEDIO — ULTIMA DE MARZO RESPIRACIÓN — 1RA DE ABRIL FLOTACIÓN — 2DA DE ABRIL INMERSIÓN — 3RA DE ABRIL DESPLAZAMIENTO — 4TA DE ABRIL
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 04  ANEXO NO 02 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE COBERTURA GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo pdf actividad No 05  IDRM Cronograma DE ACTIVIDADES 2023 Formador: ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO Deporte: NATACIÓN FONTANA 2 LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES 1:00 A 7:00 P.M. 1:00 A 7:00 P.M. 1:00 A 7:00 P.M. EDAD DE 6 A 17 AÑOS INDEPORTES INFORMACIÓN: 3227076315
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos	Anexo pdf actividad No 06  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES

. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 08 
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo pdf actividad No 09 
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Anexo pdf actividad No 10 
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Anexo pdf actividad No 011 

12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Anexo pdf actividad No 12 OBLIGACION 12 PDF ANEXO NO 12 DEL 8 AL 14 DE MAYO
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13 COLOCAR COLLAGE DE 6 FOTOS DE TODAS LAS REUNIONES, APOYOS Y CAPACITACIONES. 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Anexo pdf actividad No 14
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 15 
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo pdf actividad No 16 

ANEXO NO 01


22 de marzo de 2023 2:47 p. m.


22 de marzo de 2023 2:47 p. m.


22 de marzo de 2023 2:47 p. m.


IDRM
MADRID
Cronograma
DE ACTIVIDADES
2023
Formador:
ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO
Deporte:
NATACIÓN
FONTANA 2
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
1:00 A 7:00 P.M.
1:00 A 7:00 P.M.
1:00 A 7:00 P.M.
CUNDINAMARCA
Que Progresa!
EDAD DE 6 A 17 AÑOS
INDEPORTES
INFORMACIÓN: 3227076315

ANEXO NO 02



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
A DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR						GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino			Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculin	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	3	2				3	0									5
7 AÑOS	5	1	5				1	0									6
8 AÑOS	3	0	3				0	0									3
9 AÑOS	1	2	1				2	0									3
10 AÑOS	3	2	3				2	0									5
11 AÑOS	0	0	0				0	1									0
12 AÑOS	0	1	0				1	1									1
13 AÑOS	0	3	0				3	0									3
14 AÑOS	0	1	0				1	1			0						1
15 AÑOS	0	1	0				1	1			0						1
16 AÑOS	1	0	1				0	0									1
17 AÑOS	1	0	1				0	0									1
TOTALES	16	14	16		0		14	4									30
				#REF!													

GRUPOS	HOMBRE	MUJERRES
INICIACION	10	4
FUNDAMENTACION 1	4	5
FUNDAMENTACION 2	2	5
TOTAL		0
TOTAL	30	



.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	NATACIÓN
MUNICIPIO:	MADRID
NOMBRE DEL MONITOR	CARLOS RODRIGUEZ
MES	MARZO-ABRIL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM	INICIACIÓN	X		X		X			
	FONTANA 2								
3:00 PM A 5:00 PM	FUNDAMENTACIÓN 1	X		X		X			
	FONTANA 2								
5:00 PM A 7:00 PM	FUNDAMENTACIÓN 2	X		X		X			
	FONTANA 2								

NOMBRE MONITOR CARLOS RODRIGUEZ

iniciación

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	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 PROGRAMAD	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIEN
1	JUAN PABLO MOGOLLÓN PERDOMO																								1			1		1		1	4	4	0	100%
2	TOMÁS PAEZ CARDOSO																								0			1		1		1	4	3	1	75%
3	ANDRÉS FELIPE PAVA ANZOLA																								1			1		1		1	4	4	0	100%
4	JUAN TRIANA MURILLO																								0			0		1		1	4	2	2	50%
5	DEMIAN GUERRERO																								1			1		1		1	4	4	0	100%
6	JOHEL JESÚS RAMIREZ HERNÁNDEZ																								0			1		1		1	4	3	1	75%
7	SARAY JULIANA HERNÁNDEZ CASTRO																								1			1		1		1	4	4	0	100%
8	MARTÍN MURCIA																								1			0		1		1	4	3	1	75%
9	HANNA GARZÓN OSORIO																								0			1		1		1	4	3	1	75%
10	SANTIAGO VARGAS																								1			1		1		1	4	4	0	100%
11	ANDRÉS ESPITIA PEÑA																								1			1		1		1	4	4	0	100%
12	ASHLEY KATHERIN BUSTOS																								0			0		1		1	4	2	2	50%
13	CRISTHOPER MUÑOZ																								1			1		1		1	4	4	0	100%
14	LAURA GONZALEZ																								1			0		1		1	4	3	1	75%

Fundamentación 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	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	MARIA JOSÉ MOGOLÓN PERDOMO																								1			1		1		1	4	4	0	100%
2	SIMÓN TABARES																								1			1		1		1	4	4	0	100%
3	DANNA ISABELLA VILLALBA RUSSI																								1			0		1		1	4	3	1	75%
4	MARCOS ANTONIO MIER Y TERÁN MARTINEZ																								0			1		1		1	4	3	1	75%
5	JULIANA CUERVO																								1			0		1		1	4	3	1	75%
6	ADELA MURCIA																								1			1		1		1	4	4	0	100%
7	MARTÍN GUERRERO																								1			1		1		1	4	4	0	100%
8	MATIAS ALTAHONA																								0			0		1		1	4	2	2	50%
9	ISABELLA MUÑÓZ																								1			1		1		1	4	4	0	100%

Fundamentación 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	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	EDGAR ESTEVAN CRUZ ACOSTA																								1			1		1		1	4	4	0	100%
2	ÁNGELA KARINA ACOSTA																								0			0		1		1	4	2	2	50%
3	MARIANA BOLAÑOS																								1			1		1		1	4	4	0	100%
4	BRAYAN MATEUS																								0			1		1		1	4	3	1	75%
5	LAURA FLÓREZ RIOS																								1			1		1		1	4	4	0	100%
6	DANNA GRAZÓN OSORIO																								1			0		1		1	4	3	1	75%
7	LAURA SOFÍA PARRA RODRIGUEZ																								1			1		1		1	4	4	0	100%

OBLIGACION 3 PDF ANEXO NO 03

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

NATACIÓN

Individual: X
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***Iniciación***	6-17 años
2	**Fundamentación**	7-17 años

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1. INTRODUCCION

En el Presente documento se evidencia el plan pedagógico con sus respectivos temas los cuales contienen ítems y segmentos relacionados con el correcto desarrollo de la escuela de formación de natación en el municipio de Madrid- Cundinamarca.
Este contenido está planeado para sietes meses en los cuales se pretende enseñar los cuatro estilos de la natación en una forma adecuada y práctica donde se refuerce y se potencie lo aprendido en cada sesión.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquelque tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por unaactitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego,con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación“.

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

La natación es un deporte convencional el cual se practica de forma recreativa y competitiva, es un deporte muy importante ya que este aporta una probabilidad más de supervivencia a la persona que sabe nadar con respecto a la que no. Es importante y debería ser más impulsado el tema de la natación, brindando a todos los ciudadanos el servicio de enseñanza de natación y así evitar muchos hechos lamentables. El presente documento se realiza con el fin de presentar un plan de trabajo acorde con lo pactado en el contrato para el desarrollo de las escuelas deportivas del departamento de Cundinamarca. Para esto fue necesario conocer los objetivos del programa y el objetivo de la comunidad.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

Un Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población

-Desarrollar de manera eficiente la escuela de deporte formativa de natación en Madrid, Cundinamarca.

Los Objetivos específicos:
- Planear el contenido del programa
- Ejecutar el contenido del programa
- Cumplir con lo pactado en el programa

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificara la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son niños y niñas de 7 a 12 años de edad.
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento

Este espacio está dirigido a niños y niñas entre los 7 y los 17 años de edad, estos están ubicados en la zona urbana del municipio de Madrid – Cundinamarca, el municipio gestionó espacios los cuales están ubicados en el sector de la prosperidad, los cuales impactan a la población de este sector, también gestionó una piscina en el centro del municipio para que el programa llegue a más población.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

▪Aeróbico/Anaeróbico
▪ Individual
▪ Fuerza, Resistencia, Flexibilidad
▪ Coordinación, agilidad, propiocepción

Este deporte se caracteriza por ser individual, es un deporte que entra dentro de los catalogados de tiempo y marca, su lógica interna está basada en llegar primero de un punto “A” hacia un punto “B” en el estilo que se especifique. Se caracteriza también por ejecutarse dentro de un ambiente no tradicional como lo es el agua, por ende, los que lo practican tienen que desarrollar ciertas habilidades y destrezas muy diferentes a otros deportes tales como la postura, respiración, patadas y brazadas; siendo estos movimientos no comunes para la persona.

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

Inicialmente, se hará un proceso de iniciación para todos en el cual se pretende llevar un proceso adecuado, en el cual se tenga en cuenta cada uno de los aspectos que son claves para la enseñanza de un estilo, este proceso se realizará desde los 6 hasta los 17 años de edad.

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
	FUNCIONES	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar Flotar +patada Respiración fuera del agua y haciendo inmersiones Saltar	I1- I2- I3 F1-F2-F3
			Coordinación General	Equilibrio Ritmo Orientación Diferenciación	I1- I2- I3 F1-F2-F3
			Coordinación Especial	Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	I1- I2- I3 F1-F2-F3

MOTRIZ	MOTORAS BÁSICAS	FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Activa	I1- I2- I3 F1-F2-F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Anaeróbica	I1- I2- I3 F1-F2-F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Fuerza Resistencia	
				Fuerza Máxima	
				Fuerza Explosiva	
			VELOCIDAD	Traslación	I1- I2- I3 F1-F2-F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1- I2- I3 F1-F2-F3
			Equilibrio postural		I1- I2- I3 F1-F2-F
			Estructuración espaciotemporal		I1- I2- I3 F1-F2-F3
			Lateralidad		I1- I2- I3 F1-F2-F3
			Independencia segmentaria		I1- I2- I3 F1-F2-F3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3 F2-F3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3-F3
				Atención y concentración*	I1- I2- I3 F1-F2-F3

LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas	I1- I2- I3 F1-F2-F3
			Pre-deportivos	I1- I2- I3 F1-F2-F3
			Deporte Especifico	I1- I2- I3 F1-F2-F3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS BÁSICOS	INDIVIDUAL	Adaptación al medio	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Respiración	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Flotación	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Coordinación tren inferior y superior	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Movimientos alternos y simultáneos.	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Desplazamientos en pronación y supinación	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Patada de estilo espalda	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Brazada del estilo espalda	
				Detalles técnicos y deportivos del estilo espalda	

				Patada de estilo Libre	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Brazada del estilo Libre	
			INDIVIDUAL	Detalles técnicos y deportivos del Libre	
				Patada de estilo Pecho	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Brazada del estilo Pecho	
				Detalles técnicos y deportivos del Pecho	
				Patada de estilo Mariposa	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Brazada del estilo Mariposa	
				Detalles técnicos y deportivos del Mariposa	
		FUNDAMENTOS DEL DEPORTE	INDIVIDUAL	Dimensiones de la piscina	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Competencias	
				Reglamento	
				Referentes Mundiales y nacionales	
				Correcta ejecución de las pruebas	
				Juego Interno	
				Juego precompetitivo	

8. METODOLOGIA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que

se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo,los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y suaporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva.

	los componentes de compromiso, la efectividad,la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".
- **Constancia:** Para tener unos resultados de lo que se quiere obtener, es necesario ser constante en lo que se hace, hay que perseverar para alcanzar las metas.
- **Disciplina:** al tener disciplina se pueden lograr grandes cosas, la persona con disciplina tiene más posibilidades de llegar a los resultados esperados.

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentarel dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejorque podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose enlos objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personasentorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

- **Empatía:** La empatía es la clave en todo proceso social, con esta somos concientes de que las demás personas no son como nosotros y tanto ellas como nosotros necesitamos ser ayudadas en cualquier momento.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir suscapacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

Se realizarán los test y demás guías sugeridas por el instituto de deporte y recreación del departamento, tal como lo es la cartilla de valoración de entrada, en el ítem 4 se encuentra como y qué valoraciones realizar al deporte de la natación.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín.*

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

"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 CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
NATACIÓN	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Seguridad en la piscina, no sentir miedo
						RITMO	controlar la respiración en tiempos correctos
						EQUILIBRIO	Lograr posiciones adecuadas dentro el agua
						ORIENTACION	movimientos con diferentes posturas
						DIFERENCIACION	Realizar movimientos propios de la natación en el agua
						REACCIÓN	Cambios de dirección
						ADAPTACIÓN	Estar tranquilos en el agua, flotar y respirar adecuadamente
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	caminar con gusanito verticalmente
						SALTAR	Saltos em el agua
						RODAR	Virajes
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS				
				1	FUERZA	Desplazamiento	Nadar correctamente garantizando el avance en el agua
						Desplazamiento	Nadar màs rápido implicando más fuerza
				2	RESISTENCIA	Distancias Cortas	Nadar distancias entre 50 y 100 metros
						Largas Dissancias	alcanzar largas distancias
				3	VELOCIDAD	Tiempos	Tomar tiempos cuando se aprenda globalidad de un estilo y al final de este
						Desempeño en pre competencias	Competencias internas
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Ejecutar movimientos con rangos de movilidad articular adecuados
		TECNICO	DESTREZAS	1	Respirar	fuera del agua	Controlar tiempos de respiración y movimientos
						Dentro del agua	Controlar tiempos de respiración y movimientos
						en diferentes estilos	Controlar tiempos de respiración y postura adecuadamente en cada estilo
						En diferentes velocidades	Respirar correctamente en diferentes velocidades siendo eficiente
				2	Sumergirse	Poca Profundidad	sugergirse in poco
						Mediana profundidad	sumergirse en una altura media en el agua aguantando la respiración
						mayor profundidad	sumergirse hasta el fondo de la piscina y avanzar
				3	Flotar	En prnación	Flotar en esta posición durante un minuto
						En supinación	Flotar en esta posición durante un minuto
				4	Avanzar	En Pronación	Avanzar con patada en esta posición
						En supinación	Avanzar con patada en esta posición
				5	Coordinar	Brazos	Coordinar los brazos de acuerdo al estilo
						Piernas	coordinar las piernas según el estilo
						Brazos y Piernas	Coordinar brazos y piernas según el estilo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Inicios	Como nace y a partir de qué necesidad
						Competencias	Diferentes pruebas y distancias
						Referentes	Michael Phelps, Ian James Thorpe, Isabella Arcila y Omar Pinzón
				2	REGLAMENTACION	Medidas de las piscinas de competencia	Olímpica y semiolímpica
						Pruebas	50, 100, 200, 400, 800 y 1500 mts
						Descalificaciones	¿por qué me descalifican?
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Importancia del deporte	Importancia de la natación
						Importancia del deporte en salud	Prevensión, Terapia, impacto, tratamiento .
						Importancia del deporte en formación personal y social	constancia, respeto, disciplina, caracter, compañerismo , amistad, etc.
						Importancia del deporte para la supervivencia	sabe nadar vs no sabe nadar
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**Respeto**	Hacia el agua y hacia los demás
						Paciencia	los resultados llegan siendo pacientes
						Compañerismo	ayudar a los demàs a encontrar el bien común
						Perseverancia	Luchar hasta llegar al objetivo
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	adecuado
						ALIMENTACIÓN	Dieta balanceada
						PRESENTACION PERSONAL	En el sitio de práctica y fuera de él
						DESCANSO Y SUEÑO	adecuado
						EJERCICIO FISICO	Importancia respecto a la salud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	para la salud mental
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Para el bienestar propio
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	realizar adecuadamente los ejercicios que se proponen
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Apoyo entre los deportistas
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Competencias de habilidadesa internas	Mini competencias para fomentar la competitividad
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Congelados pasando por debajo de las piernas	Practicar inmersiones y componentes subacuáticos
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	NA	NA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	NA	NA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Competencias de habilidades externas	Participar en competencias ajenas al entorno y al municipio

FECHA DE ENTREGA	23/03/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	Brian Andrés Flórez Cristancho
MUNICIPIO	Madrid - 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
NATACIÓN	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Seguridad en la piscina, no sentir miedo
						RITMO	controlar la respiración en tiempos correctos
						EQUILIBRIO	Lograr posiciones adecuadas dentro el agua
						ORIENTACION	movimientos con diferentes posturas
						DIFERENCIACION	Realizar movimientos propios de la natación en el agua
						REACCIÓN	Cambios de dirección
						ADAPTACIÓN	Estar tranquilos en el agua, flotar y respirar adecuadamente
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	caminar con gusanito verticalmente
						CORRER	
						SALTAR	Saltos em el agua
						ATRAPAR	
						RODAR	Virajes
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	DESPLAZAMIENTO	Nadar correctamente garantizando el avance en el agua
						DESPLAZAMIENTO	Nadar más rápido implicando más fuerza
				2	RESISTENCIA	Desplazamiento	Nadar distancias entre 50 y 100 metros
						Desplazamiento	alcanzar largas distancias
				3	VELOCIDAD	Tiempos	Tomar tiempos cuando se aprenda globalidad de un estilo y al final de este
						Desempeño en pre competencias	Competencias internas
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	Ejecutar movimientos con rangos de movilidad articular adecuados
		TECNICO	DESTREZAS	1	Respirar	fuera del agua	Controlar tiempos de respiración y movimientos
						Dentro del agua	Controlar tiempos de respiración y movimientos
						en diferentes estilos	Controlar tiempos de respiración y postura adecuadamente en cada estilo
						En diferentes velocidades	Respirar correctamente en diferentes velocidades siendo eficiente
				2	Sumergirse	Poca Profundidad	sugergirse in poco
						Mediana profundidad	sumergirse en una altura media en el agua aguantando la respiración
						mayor profundidad	sumergirse hasta el fondo de la piscina y avanzar
				3	Flotar	En pronación	Flotar en esta posición durante un minuto
						En supinación	Flotar en esta posición durante un minuto
				4	Avanzar	En Pronación	Avanzar con patada en esta posición
						En supinación	Avanzar con patada en esta posición
				5	Coordinar	Brazos	Coordinar los brazos de acuerdo al estilo
						Piernas	coordinar las piernas según el estilo
						Brazos y Piernas	Coordinar brazos y piernas según el estilo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Inicios	Como nace y a partir de qué necesidad
						Competencias	Diferentes pruebas y distancias
						Referentes	Michael Phelps, Ian James Thorpe, Isabella Arcila y Omar Pinzón
				2	REGLAMENTACION	Medidas de las piscinas de competencia	Olimpica y semiolimpica
						Pruebas	50, 100, 200, 400, 800 y 1500 mts
						Descalificaciones	¿por qué me descalifican?
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Importancia del deporte	Importancia de la natación
						Importancia del deporte en salud	Prevensión, Terapia, impacto, tratamiento .
						Importancia del deporte en formación personal y social	constancia, respeto, disciplina, caracter, compañerismo , amistad, etc.
						Importancia del deporte para la supervivencia	sabe nadar vs no sabe nadar
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**Respeto**	hacia el agua y hacia los demás
						Paciencia	los resultados llegan siendo pacientes
						Compañerismo	ayudar a los demás a encontrar el bien común
						Perseverancia	Luchar hasta llegar al objetivo
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	adecuado
						ALIMENTACIÓN	Dieta balanceada
						PRESENTACION PERSONAL	En el sitio de práctica y fuera de él
						DESCANSO Y SUEÑO	adecuado
						EJERCICIO FISICO	importancia respecto a la salud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	para la salud mental
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Para el bienestar propio
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	realizar adecuadamente los ejercicios que se proponen
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Apoyo entre los deportistas
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Competencias de habilidades internas	Mini competencias para fomentar la competitividad
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Congelados pasando por debajo de las piernas	Practicar inmersiones y componentes subacuáticos
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	NA	NA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	NA	NA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Competencias de habilidades externas	Participar en competencias ajenas al entorno y al municipio

FECHA DE ENTREGA	23/03/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Brian Andrés Flórez Cristancho
MUNICIPIO	Madrid - Cundinamarca

-

OBLIGACION 4 PDF ANEXO NO 04

MARZO - ABRIL	
TEMAS A TRABAJAR	SEMANA
RESPETO	ULTIMA DE MARZO
ADAPTACIÓN AL MEDIO	ULTIMA DE MARZO
RESPIRACIÓN	1RA DE ABRIL
FLOTACIÓN	2DA DE ABRIL
INMERSIÓN	3RA DE ABRIL
DESPLAZAMIENTO	4TA DE ABRIL

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
A DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	2	3	2				3	0									5
7 AÑOS	5	1	5				1	0									6
8 AÑOS	3	0	3				0	0									3
9 AÑOS	1	2	1				2	0									3
10 AÑOS	3	2	3				2	0									5
11 AÑOS	0	0	0				0	1									0
12 AÑOS	0	1	0				1	1									1
13 AÑOS	0	3	0				3	0									3
14 AÑOS	0	1	0				1	1			0						1
15 AÑOS	0	1	0				1	1			0						1
16 AÑOS	1	0	1				0	0									1
17 AÑOS	1	0	1				0	0									1
TOTALES	16	14	16	#REF!	0		14	4									30

GRUPOS	HOMBRE	MUJERRES
INICIACION	10	4
FUNDAMENTACION 1	4	5
FUNDAMENTACION 2	2	5
TOTAL		0
TOTAL	30	

OBLIGACION 6 PDF ANEXO NO 06 -



OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**24 MARZO 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** BIENVENIDA AL MEDIO	SENSIBILIZACION	MOJARSE LOS PIES EN LA PISCINA MOJARSE LA CABEZA EN LA PISCINA	VOLUNTARIAMENTE VAN A REALIZAR LA INSTRUCCIÓN DADA POR EL FORMADOR, MOJÁNDOSE LA CABEZA Y PIES CON SUS PROPIAS MANOS.
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA INTENTANDO SACAR MUCHA AGUA Y SIN FLEXIONAR TANTO LAS RODILLAS
20 MIN.	FASE CENTRAL	ADAPTACIÓN	EJERCICIO 1	INGRESO A LA PISCINA	SE VA A INGRESAR A LA PISCINA GRADUALMENTE, PRIMERO TREN INFERIOR Y DESPUÉS TREN SUPERIOR
20 MIN.		ADAPTACIÓN	EJERCICIO 2	CAMINA EN LA PISCINA	EN LA PARTE DE MENOR PROFUNDIDAD DE LA PISCINA SE CAMINA YENDO GRADUALMENTE HACIA UNA MAYOR PROFUNFIDAD (PROFUNDIDAD NO MÁS ALTA DE EL PECHO)
20 MIN.		ADAPTACIÓN	EJERCICIO 3	RECORRIDO POR EL BORDE	SE RECORRE TODA LA PISCINA AGARRADOS DEL BORDE HASTA LLEGAR AL SITIO INICIAL
20 MIN.		INMERSIÓN	JUEGO	INMERSIÓN POCA MEDIANA Y MAYOR PROFUNDIDAD	AGUANTANDO LA RESPIRACIÓN SE HACE INMERSIÓN EN LA PROFUNDIDAD INDICADA DE MÁXIMO TRES SEGUNDOS
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO ACTIVO EN LA PISCINA CAMINANDO	SE CAMINA EN LA PISCINA Y SE HACE LOS MOVIMIENTOS INDICADOS POR EL FORMADOR.
		APNEA	RETO PROXIMA SESION	AGUANTAR RESPIRACIÓN POR MÁS DE 10 SEGUNDOS SUMERGIDOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**27 MARZO 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** CAMINATA	SENSIBILIZACION	CAMINAR EN LA PISCINA	CAMINAR ENLA PISCINA EJECUTANDO ÓRDENES DEL FORMADOR
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA EN PRONACIÓN EN DISTINTAS VELOCIDADES	PATADA DE CROL EN VELOCIDAD ALTA, MEDIA Y BAJA
20 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO	EJERCICIO 1	RECORRIDO POR EL BORDE DE LA PISCINA	RECORRIDO POR EL BORDE DE LA PISCINA AGARRANDO CON LAS MANOS EL BORDE Y HACIENDO PARADAS PARA HACER APNEA.
20 MIN.		CAMINAR	EJERCICIO 2	CAMINAR EN LA PISCINA CON APOYO FLOTANTE	CAMINAR EN LA PISCINA CON GUSANITO EN MEDIO DE LAS PIERNAS Y ENDO DESDE LO MENOS PROFUNDO HACIA LO MÁS PROFUNDO
20 MIN.		RESPIRACIÓN	EJERCICIO 3	ENSEÑANZA DE LA RESPIRACIÓN	ENSEÑANZA DE LA RESPIRACIÓN(TOMO AIRE POR LA BOCA Y LO BOTO POR LA NARIZ), PRACTICÁNDOLO FUERA Y DENTRO DEL AGUA
20 MIN.		BOMBA	JUEGO	IMPLEMENTACIÓN DE RESPIRACIÓN	CUANDO EL FORMADOR TIRE UN OBJETO Y ANTES QUE ESTE CAIGA AL AGUA TODOS DEBEN HACER LA RESPIRACIÓN APRENDIDA Y HACER APNEA
20 MIN.	FASE FINAL	CAMINATA	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	CAMINAR CON GUSANITO	CAMINAR CON GUSANITO EJECUTANDO COMANDOS DEL FORMADOR PARA EL ESTIRAMIENTO ACTIVO
		RESPIRACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLUIDEZ EN LA RESPIRACIÓN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**29 MARZO 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	RESPIRACIÓN			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** CAMINAR	SENSIBILIZACION	CAMINAR FLUIDO EN EL AGUA	CAMINAR FLUIDO EN EL AGUA CON GUSANITO EN TODAS LAS PROFUNDIDADES Y MOVIENDO LOS BRAZOS PARA AYUDAR EL MOVIMIENTO.
10 MIN.		SEGUIR ORDENES	CALENTAMIENTO	SIMÓN DICE	JUEGO EN EL QUE EL FORMADOR PROPONE RETOS PARA QUE LOS USUARIOS LO EJECUTEN.
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESPIRACIÓN	EJERCICIO 1	RESPIRACIÓN CONSTANTE	RESPIRACIÓN CONSTANTE EN POSICIÓN ESTÁTICA EN DISTINTAS VELOCIDADES
20 MIN.		RESPIRACIÓN	EJERCICIO 2	RESPIRACIÓN CONSTANTE	RESPIRACIÓN CONSTANTE EN POSICIÓN DINÁMICA EN DISTINTAS VELOCIDADES
20 MIN.		INMERSIÓN	EJERCICIO 3	INMERSIÓN EN DISTINTAS PROFUNDIDADES	INMERSIÓN EN DISTINTAS PROFUNDIDADESAGUANTANDO LA RESPIRACIÓN (POCA, MEDIA Y MAYOR PROFUNDIDAD)
20 MIN.		AGUANTO	JUEGO	AGUANTAR RESPIRACIÓN EN DISTINTAS PROFUNDIDADES	AGUANTAR MÁS TIEMPO EN DISTINTAS PROFUNDIDADES, EL QUE AGUANTE MÁS Y LO HAGA CORRECTAMENTE GANA.
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DE LA PISCINA	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DE LA PISCINA, SIGUIENDO ISNTRUCCIONES DEL FORMADOR
		INMERSIÓN	RETO PROXIMA SESION	INMERSIÓN + RESPIRACIÓN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**31 MARZO 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	INMERSIÓN			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA**	SENSIBILIZACION	BURBUJAS SEGUIDAS	20 REPETICIONES X 3 SERIES DE BURBUJAS EN LA PARTE ONDA
		BURBUJAS			
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA CROL	PATADA SOBRE GUSANITO (ESTE DEBAJO DE LAS AXILAS)
20 MIN.	FASE CENTRAL	DELFINES	EJERCICIO 1	INMERSIÓN+ RESPIRACIÓN	TOCAR EL SUELO CON LAS MANOS HACIENDO BURBUJAS Y SUBIR A LA SUPERFICIE
20 MIN.		DELFINES	EJERCICIO 2	DELFINES+ POSTURA	CUANDO SE BAJE CON EL TREN SUPERIOR SUBIR LAS PIERNAS
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 3	PATADA CROL	PATADA CROLCON TABLA + BURBUJAS
20 MIN.		CARRERA	JUEGO	PATADA CROL	CARRERA EN PATADA DE CROL
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AGUA	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AGUA RECIBIENDO RECOMENDACIONES PARA EL PRÓXIMO ENCUENTRO
		RESPIRACIÓN	RETO PROXIMA SESION	PRACTICAR RESPIRACIÓN TOMANDO MUCHO AIRE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**03 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: BURBUJAS	SENSIBILIZACION	BURBUJAS EN MAYOR PROFUNDIDAD	HACER BURBUJAS EN DISTINTAS PROFUNDIDADES
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA DE CROL	PATADA DE CROL CON AYUDA DE OBJETO FLOTANTE
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA+ IMPULSO DE LA PARED
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+ PATADA
20 MIN.		PRE-FLECHA	JUEGO	FLOTACIÓN VENTRAL+INICIO DE FLECHA	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+IMPULSO EL QUE LLEGUE MÁS LEJOS GANA
20 MIN.	FASE FINAL	POSTURA	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO HACIÉNDO ÉNFASIS EN POSTURAS	IMPORTANCIA DE LA POSTURA EN EL DEPORTE, EN EL ESTIRAMIENTO Y EN LA COTIDIANIDAD
		FLOTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN DORSAL	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**05 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	FLOTACIÓN	SENSIBILIZACION	FLOTACIÓN+ BURBUJAS	FLOTACIÓN VENTRAL Y HACER BURBUJAS SIN DEJAR CAER LA POSICIÑON
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA CROL+RESPIRACIÓN	PATADA CROL+RESPIRACIÓN SIN DEJAR CAER LA POSICIÓN HORIZONTAL
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA DE GUSANITO DETRÁS DE LA ESPALDA.
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA SOLTÁNDOLA 5 SEGUNDOS Y VOLVIENDO A COGERLA.
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA HACIENDO PATADA SUAVE
20 MIN.		CARRERA	JUEGO	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	EL QUE LLEGUE PRIMERO DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B** GANA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AREA, DONDE SE EXPLICA QUE SE DEBE SER MUY TRANQUILO PARA APRENDER A FLOTAR MÁS FÁCIL
		FLOTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN SIN AYUDA FLOTANTE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**07 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA RESPIRACIÓN	SENSIBILIZACION	RESPIRACIÓN PROFEUNDA	LLEVAR EL AIRE HACIA LOS PULMONES EN DISTINTAS POSICIONES
10 MIN.		DELFINES	CALENTAMIENTO	DELFINES + PATADA DE CROL	DELFINES 1 RECORRIDO+ 1 RECORRIDO DE PATADA DE CROL
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN SIN AYUDAS
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS E INTENTANDO DURAR MÁS TIEMPO
20 MIN.		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL + POSTURA+ AVANCE	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS AVANZANDO CON PATADA SUAVE
20 MIN.		BARCO	JUEGO	FLOTACIÓN+ RESPIRACIÓN+ POSTURA	GANA LA PERSONA QUE DURE MÁS TIEMPO FLOTANDO Y TENIENDO UNA ADECUADA POSTURA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO ACTIVO	ESTIRAMIENTO ACTIVO CAMINANDO CON GUSANITO
		DESPLAZAMIENTO	RETO PROXIMA SESION	DESPLAZAMIENTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**10 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	SALTOS			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA SALTOS	SENSIBILIZACION	SALTOS PEQUEÑOS+ BURBUJAS	HACER SALTOS EN LA PISCINA Y CUANDO SE VAYA BAJANDO DEJARSE HUNDIR Y HACER BURBUJAS.
10 MIN.		DELFINES	CALENTAMIENTO	DELFINES+ GIRO	DELFINES GIRANDO SOBRE EL PROPIO EJE HACIENDO BURBUJAS CONSTANTEMENTE.
20 MIN.	FASE CENTRAL	SALTOS	EJERCICIO 1	SALTO AL AGUA EN POSICIÓN FETAL	SALTO AL AGUA EN POSICIÓN FETAL, EL FORMADOR LO EMPUJA DESDE EL BORDE DE LA PISCINA
20 MIN.		SALTOS	EJERCICIO 2	SALTO DE SEGURIDAD	SALTO AL AGUA DANDO UN PASO SEGUIDO DEL OTRO PIE (ESTILO BUCEO), DONDE CAERAN CON PIES JUNTOS Y BRAZOS PEGADOS AL PECHO.
20 MIN.		SALTOS	EJERCICIO 3	BOMBA	HACER UN SALTO DESDE EL BORDE DE LA PISCINA HACIA EL AGUA DONDE EL INDIVIDUO AGRUPA SUS SECCIONES CORPORALES PARA INGRESAR AL AGUA.
20 MIN.		DOMINÓ	JUEGO	SALTO CON DETERMINACIÓN	EN EL BORDE DE LA PISCINA SE VAN A FORMAR LOS INDIVIDUOS EN HILERA, Y EN ORDEN VAN A REALIZAR UN SALTO DE MANERA SEGUIDA UNO TRAS DE OTRO, EL TIPO DE SALTO LO DECIDE EL FORMADOR.
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO ACTIVO TRABAJANDO POSTURAS	ESTIRAMIENTO ACTIVO HACIENDO ÉNFASIS EN LA FLECHA.
		REPASO	RETO PROXIMA SESION	REFUERZO DE LO VISTO EN ANTERIORES SESIONES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**12 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION DEL PROCESO	SENSIBILIZACION	¿CÓMO VAMOS?, ¿A DÓNDE VAMOS A LLEGAR? ¿EN DÓNDE VAMOS?	HACER CADA UNA DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS APRENDIDOS MIENTRAS EL FORMADOR EXPLICA LA IMPORTANCIA DE CADA UNO PARA LAS PRÓXIMAS SESIONES
10 MIN.		DELFINES+ PATADA	CALENTAMIENTO	DELFINES+ PATADA DE CROL	DELFINES+ PATADA DE CROL CUANDO SE HAYA HECHO UNA TOTAL INMERSIÓN
20 MIN.	FASE CENTRAL	CARRERA	EJERCICIO 1	CARRERA DE DELFINES	CARRERA HACIENDO DELFINES SEGUIDOS, GANA EL QUE LLEGUE PRIMERO Y HACIÉNDOLO BIEN DEL PUNTO **A** AL PUNTO **B**
20 MIN.		COMPETENCIA	EJERCICIO 2	COMPETENCIA DE FLOTABILIDAD	10 RONDAS DONDE EL QUE DURE MÁS TIEMPO FLOTANDO GANA. GANA EL QUE MÁS RONDAS GANE
20 MIN.		CARRERA	EJERCICIO 3	CARRERA DE HABILIDADES	SALIR DESDE EL BORDE DE LA PISCINA HASTA LA MITAD HACIENDO PATADA Y EN FLOTACIÓN DORSAL AYUDADO DE UNA TABLA, RECOGER OBJETO SUMERGIBLE Y SEGUIR EN LA MISMA POSICIÓN HASTA EL FINAL DE LA PISCINA
20 MIN.		CARRERA	JUEGO	CARRERA DE HABILIDADES	SALIR DESDE EL BORDE DE LA PISCINA HASTA LA MITAD HACIENDO PATADA Y EN FLOTACIÓN VENTRAL AYUDADO DE UNA TABLA, RECOGER OBJETO SUMERGIBLE Y SEGUIR EN LA MISMA POSICIÓN HASTA EL FINAL DE LA PISCINA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	EN EL ESTIRAMIENTO SE RETROALIMENTA LA SESIÓN
		DESPLAZAMIENTOS	RETO PROXIMA SESION	DESPLAZAMIENTO EN DIFERENDES POSICIONES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**14 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTO			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** RESPETO POR LOS PROCESOS DE LOS DEMÀS	SENSIBILIZACION	PROCESO DE APRENDIZAJE INDIVIDUAL	CHARLA SOBRE EL APRENDIZAJE INDIVIDUAL
10 MIN.		DESPLAZAMIENTO	CALENTAMIENTO	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA DE LIBRE
20 MIN.	FASE CENTRAL	PATADA	EJERCICIO 1	PATADA SENTADOS	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA, EL FORMADOR DEBERÁ CORREGIR LA PATADA
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 2	PATADA CONTRA LA PARED	CON LOS BRAZOS EN EXTENSIÓN, APOYANDO LAS MANOS EN LA PARED, HACER PATADA EN PRONACIÓN
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 3	PATADA DE ESPALDA	REALIZAR PATADA DE ESPALDA ABRAZANDO TABLA, EL FORMADOR DEBE DAR INDICACIONES PARA PERFECCIONAR LA PATADA
20 MIN.		RETO	JUEGO	PATADA ESPALDA SIN AYUDA FLOTANTE	REALIZAR PATADA DE ESPALDA CORRECTAMENTE, Y LLEGAR DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B.**
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIAMIENTO ACTIVO	SE REALIZARÁN MOVIMIENTOS EN LOS CUALES SE BUSCA ALCANZAR RANGOS MÁXIMOS DE FLEXIBILIDAD, EXPLICANDO SU IMPORTANCIA
		PERFECCIONAMIENTO	RETO PROXIMA SESION	FUNDAMENTOS BÁSICOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**17 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BURBUJAS	SENSIBILIZACION	BURBUJAS EN MAYOR PROFUNDIDAD	HACER BURBUJAS EN DISTINTAS PROFUNDIDADES
10 MIN.	FASE INICIAL	PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA DE CROL	PATADA DE CROL CON AYUDA DE OBJETO FLOTANTE
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA+ IMPULSO DE LA PARED
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+ PATADA
20 MIN.	FASE CENTRAL	PRE-FLECHA	JUEGO	FLOTACIÓN VENTRAL+INICIO DE FLECHA	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+IMPULSO EL QUE LLEGUE MÁS LEJOS GANA
20 MIN.	FASE FINAL	POSTURA	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO HACIÉNDO ÉNFASIS EN POSTURAS	IMPORTANCIA DE LA POSTURA EN EL DEPORTE, EN EL ESTIRAMIENTO Y EN LA COTIDIANIDAD
	FASE FINAL	FLOTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN DORSAL	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**19 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
15 MIN.	FASE INICIAL — FLOTACIÓN	SENSIBILIZACION	FLOTACIÓN+ BURBUJAS	FLOTACIÓN VENTRAL Y HACER BURBUJAS SIN DEJAR CAER LA POSICIÑON
10 MIN.	FASE INICIAL — PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA CROL+RESPIRACIÓN	PATADA CROL+RESPIRACIÓN SIN DEJAR CAER LA POSICIÓN HORIZONTAL
20 MIN.	FASE CENTRAL — FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA DE GUSANITO DETRÁS DE LA ESPALDA.
20 MIN.	FASE CENTRAL — FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA SOLTÁNDOLA 5 SEGUNDOS Y VOLVIENDO A COGERLA.
20 MIN.	FASE CENTRAL — FLOTACIÓN	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA HACIENDO PATADA SUAVE
20 MIN.	FASE CENTRAL — CARRERA	JUEGO	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	EL QUE LLEGUE PRIMERO DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B** GANA
20 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AREA, DONDE SE EXPLICA QUE SE DEBE SER MUY TRANQUILO PARA APRENDER A FLOTAR MÁS FÁCIL
	FASE FINAL — FLOTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN SIN AYUDA FLOTANTE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**021 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA RESPIRACIÓN	SENSIBILIZACION	RESPIRACIÓN PROFEUNDA	LLEVAR EL AIRE HACIA LOS PULMONES EN DISTINTAS POSICIONES
10 MIN.		DELFINES	CALENTAMIENTO	DELFINES + PATADA DE CROL	DELFINES 1 RECORRIDO+ 1 RECORRIDO DE PATADA DE CROL
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN SIN AYUDAS
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS E INTENTANDO DURAR MÁS TIEMPO
20 MIN.		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL + POSTURA+ AVANCE	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS AVANZANDO CON PATADA SUAVE
20 MIN.		BARCO	JUEGO	FLOTACIÓN+ RESPIRACIÓN+ POSTURA	GANA LA PERSONA QUE DURE MÁS TIEMPO FLOTANDO Y TENIENDO UNA ADECUADA POSTURA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO ACTIVO	ESTIRAMIENTO ACTIVO CAMINANDO CON GUSANITO
		DESPLAZAMIENTO	RETO PROXIMA SESION	DESPLAZAMIENTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**24 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENO			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** RESPETO POR LOS PROCESOS DE LOS DEMÀS	SENSIBILIZACION	PROCESO DE APRENDIZAJE INDIVIDUAL	CHARLA SOBRE EL APRENDIZAJE INDIVIDUAL
10 MIN.		DESPLAZAMIENTO	CALENTAMIENTO	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA DE LIBRE
20 MIN.	FASE CENTRAL	PATADA	EJERCICIO 1	PATADA SENTADOS	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA, EL FORMADOR DEBERÁ CORREGIR LA PATADA
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 2	PATADA CONTRA LA PARED	CON LOS BRAZOS EN EXTENSIÓN, APOYANDO LAS MANOS EN LA PARED, HACER PATADA EN PRONACIÓN
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 3	PATADA DE ESPALDA	REALIZAR PATADA DE ESPALDA ABRAZANDO TABLA, EL FORMADOR DEBE DAR INDICACIONES PARA PERFECCIONAR LA PATADA
20 MIN.		RETO	JUEGO	PATADA ESPALDA SIN AYUDA FLOTANTE	REALIZAR PATADA DE ESPALDA CORRECTAMENTE, Y LLEGAR DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B.**
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIAMIENTO ACTIVO	SE REALIZARÁN MOVIMIENTOS EN LOS CUALES SE BUSCA ALCANZAR RANGOS MÁXIMOS DE FLEXIBILIDAD, EXPLICANDO SU IMPORTANCIA
		PERFECCIONAMIENTO	RETO PROXIMA SESION	FUNDAMENTOS BÁSICOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**26 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	FUNDAMENTOS DE ESPALDA			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA COORDINACIÓN	SENSIBILIZACION	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN EN LA CUAL SE BUSCA COORDINAR MOVIMIENTOS ALTERNOS Y SIMULTÁNEOS
10 MIN.		JUEGO	CALENTAMIENTO	CHIQUILI QUIQUILI YAFOFO	CANCIÓN ACOMPAÑADA DE MOVIMIENTOS DONDE SE UBICAN EN CIRCULO, Y SE HACE UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS QUE EL COMPAÑERO DE AL LADO HACE PARA REFORZAR COORDINACIÓN Y MEMORIA.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN ESTÁTICA	FLOTACIÓN ESTÁTICA TRATANDO DE DURAR LA MAYOR CANTIDAD DE TIEMPO POSIBLE.
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 2	BRAZADA SIMULTANEA	CON AYUDA FLOTANTE EN LAS PIERNAS HACER "ANGELITOS" CON LOS BRAZOS HASTA DOMINAR EL MOVIMIENTO.
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 3	BRAZADA SIMULTANEA + PATADA DE CROL	REALIZAR PATADA DE ESPALDA, ACOMPAÑANDO EL MOVIMIENTO CON BRAZADA DE ANGELITOS.
20 MIN.		TRAYECTORIA	JUEGO	AJUSTE DE POSTURA Y DIRECCIÓN	LLEVAR ARRIBA DE LA CABEZA, EN POSICIÓN DE ESPALDA UNA PELOTA, HAY QUE HACER UN RECORRIDO LEVANDO ALLÍ EL MOVIL HACIENDO ANGELITOS+PATADA ESPALDA.
20 MIN.	FASE FINAL	POSTURAS	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO HACIENDO ÉNFASIS EN LA FLECHA	ESTIRAMIENTO HACIENDO CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA FLECHA
		BRAZADA	RETO PROXIMA SESION	BRAZADA ALTERNA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**28 ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	FUNDAMENTOS DE ESPALDA			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	COORDINACIÓN	SENSIBILIZACION	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN EN LA CUAL SE BUSCA COORDINAR MOVIMIENTOS ALTERNOS Y SIMULTÁNEOS
10 MIN.		JUEGO	CALENTAMIENTO	CHIQUILI QUIQUILI YAFOFO	CANCIÓN ACOMPAÑADA DE MOVIMIENTOS DONDE SE UBICAN EN CIRCULO, Y SE HACE UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS QUE EL COMPAÑERO DE AL LADO HACE PARA REFORZAR COORDINACIÓN Y MEMORIA.
20 MIN.	FASE CENTRAL	BRAZADA	EJERCICIO 1	BRAZADA ALTERNA+ BRAZADA SIMULTANEA	CON AYUDA FLOTANTE EN LOS PIES REALIZAR LA SECUENCIA ANGELITOS, ANGELITO BRAZO DERECHO+ ANGELITO BRAZO IZQUIERDO
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 2	BRAZADA ALTERNA+ PATADA ESPALDA	SIN AYUDA FLOTANTE, REALIZAR BRADA DE ANGELITO ALTERNA ACOMPAÑANDOLA DE PATADA DE ESPALDA.
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 3	BRAZADA ALTERNA+ PATADA ESPALDA	REALIZAR SIN AYUDA FLOTANTE RECORRIDOS CORTOS
20 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	LLEVAR PELOTA	EN POSICIÓN DE FLECHA EN ESPALDA LLEVAR UNA PELOTA, HACER BRAZADA ALTERNA , LA PELOTA VA A QUEDAR EN LA MANO QUE NO SE MUEVE, CUANDO SE TERMINE DE HACER LA BRAZADA, CAMBIAR DE MANO.
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DE LA PISCINA, HACIENDO UNA INTRODUCCIÓN AL ESTILO QUE SE VA A APRENDER
		BRAZADA	RETO PROXIMA SESION	BRAZADA DE ESPALDA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**24 MARZO 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	**1**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** BIENVENIDA AL MEDIO	SENSIBILIZACION	MOJARSE LOS PIES EN LA PISCINA MOJARSE LA CABEZA EN LA PISCINA	VOLUNTARIAMENTE VAN A REALIZAR LA INSTRUCCIÓN DADA POR EL FORMADOR, MOJÁNDOSE LA CABEZA Y PIES CON SUS PROPIAS MANOS.
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA INTENTANDO SACAR MUCHA AGUA Y SIN FLEXIONAR TANTO LAS RODILLAS
20 MIN.	FASE CENTRAL	ADAPTACIÓN	EJERCICIO 1	INGRESO A LA PISCINA	SE VA A INGRESAR A LA PISCINA GRADUALMENTE, PRIMERO TREN INFERIOR Y DESPUÉS TREN SUPERIOR
20 MIN.		ADAPTACIÓN	EJERCICIO 2	CAMINA EN LA PISCINA	EN LA PARTE DE MENOR PROFUNDIDAD DE LA PISCINA SE CAMINA YENDO GRADUALMENTE HACIA UNA MAYOR PROFUNFIDAD (PROFUNDIDAD NO MÁS ALTA DE EL PECHO)
20 MIN.		ADAPTACIÓN	EJERCICIO 3	RECORRIDO POR EL BORDE	SE RECORRE TODA LA PISCINA AGARRADOS DEL BORDE HASTA LLEGAR AL SITIO INICIAL
20 MIN.		INMERSIÓN	JUEGO	INMERSIÓN POCA MEDIANA Y MAYOR PROFUNDIDAD	AGUANTANDO LA RESPIRACIÓN SE HACE INMERSIÓN EN LA PROFUNDIDAD INDICADA DE MÁXIMO TRES SEGUNDOS
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO ACTIVO EN LA PISCINA CAMINANDO	SE CAMINA EN LA PISCINA Y SE HACE LOS MOVIMIENTOS INDICADOS POR EL FORMADOR.
		APNEA	RETO PROXIMA SESION	AGUANTAR RESPIRACIÓN POR MÁS DE 10 SEGUNDOS SUMERGIDOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**27 MARZO 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	**2**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CAMINATA	SENSIBILIZACION	CAMINAR EN LA PISCINA	CAMINAR ENLA PISCINA EJECUTANDO ÓRDENES DEL FORMADOR
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA EN PRONACIÓN EN DISTINTAS VELOCIDADES	PATADA DE CROL EN VELOCIDAD ALTA, MEDIA Y BAJA
20 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO	EJERCICIO 1	RECORRIDO POR EL BORDE DE LA PISCINA	RECORRIDO POR EL BORDE DE LA PISCINA AGARRANDO CON LAS MANOS EL BORDE Y HACIENDO PARADAS PARA HACER APNEA.
20 MIN.		CAMINAR	EJERCICIO 2	CAMINAR EN LA PISCINA CON APOYO FLOTANTE	CAMINAR EN LA PISCINA CON GUSANITO EN MEDIO DE LAS PIERNAS Y ENDO DESDE LO MENOS PROFUNDO HACIA LO MÁS PROFUNDO
20 MIN.		RESPIRACIÓN	EJERCICIO 3	ENSEÑANZA DE LA RESPIRACIÓN	ENSEÑANZA DE LA RESPIRACIÓN(TOMO AIRE POR LA BOCA Y LO BOTO POR LA NARIZ), PRACTICÁNDOLO FUERA Y DENTRO DEL AGUA
20 MIN.		BOMBA	JUEGO	IMPLEMENTACIÓN DE RESPIRACIÓN	CUANDO EL FORMADOR TIRE UN OBJETO Y ANTES QUE ESTE CAIGA AL AGUA TODOS DEBEN HACER LA RESPIRACIÓN APRENDIDA Y HACER APNEA
20 MIN.	FASE FINAL	CAMINATA	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	CAMINAR CON GUSANITO	CAMINAR CON GUSANITO EJECUTANDO COMANDOS DEL FORMADOR PARA EL ESTIRAMIENTO ACTIVO
		RESPIRACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLUIDEZ EN LA RESPIRACIÓN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**29 MARZO 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	INMERSIÓN			SESION	**3**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** CAMINAR	SENSIBILIZACION	CAMINAR FLUIDO EN EL AGUA	CAMINAR FLUIDO EN EL AGUA CON GUSANITO EN TODAS LAS PROFUNDIDADES Y MOVIENDO LOS BRAZOS PARA AYUDAR EL MOVIMIENTO.
10 MIN.		SEGUIR ORDENES	CALENTAMIENTO	SIMÓN DICE	JUEGO EN EL QUE EL FORMADOR PROPONE RETOS PARA QUE LOS USUARIOS LO EJECUTEN.
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESPIRACIÓN	EJERCICIO 1	RESPIRACIÓN CONSTANTE	RESPIRACIÓN CONSTANTE EN POSICIÓN ESTÁTICA EN DISTINTAS VELOCIDADES
20 MIN.		RESPIRACIÓN	EJERCICIO 2	RESPIRACIÓN CONSTANTE	RESPIRACIÓN CONSTANTE EN POSICIÓN DINÁMICA EN DISTINTAS VELOCIDADES
20 MIN.		INMERSIÓN	EJERCICIO 3	INMERSIÓN EN DISTINTAS PROFUNDIDADES	INMERSIÓN EN DISTINTAS PROFUNDIDADESAGUANTANDO LA RESPIRACIÓN (POCA, MEDIA Y MAYOR PROFUNDIDAD)
20 MIN.		AGUANTO	JUEGO	AGUANTAR RESPIRACIÓN EN DISTINTAS PROFUNDIDADES	AGUANTAR MÁS TIEMPO EN DISTINTAS PROFUNDIDADES, EL QUE AGUANTE MÁS Y LO HAGA CORRECTAMENTE GANA.
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DE LA PISCINA	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DE LA PISCINA, SIGUIENDO ISNTRUCCIONES DEL FORMADOR
		INMERSIÓN	RETO PROXIMA SESION	INMERSIÓN + RESPIRACIÓN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**31 MARZO 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	INMERSIÓN+RESPIRACIÓN			SESION	**4**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** BURBUJAS	SENSIBILIZACION	BURBUJAS SEGUIDAS	20 REPETICIONES X 3 SERIES DE BURBUJAS EN LA PARTE ONDA
10 MIN.	FASE INICIAL	PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA CROL	PATADA SOBRE GUSANITO (ESTE DEBAJO DE LAS AXILAS)
20 MIN.	FASE CENTRAL	DELFINES	EJERCICIO 1	INMERSIÓN+ RESPIRACIÓN	TOCAR EL SUELO CON LAS MANOS HACIENDO BURBUJAS Y SUBIR A LA SUPERFICIE
20 MIN.	FASE CENTRAL	DELFINES	EJERCICIO 2	DELFINES+ POSTURA	CUANDO SE BAJE CON EL TREN SUPERIOR SUBIR LAS PIERNAS
20 MIN.	FASE CENTRAL	PATADA	EJERCICIO 3	PATADA CROL	PATADA CROLCON TABLA + BURBUJAS
20 MIN.	FASE CENTRAL	CARRERA	JUEGO	PATADA CROL	CARRERA EN PATADA DE CROL
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AGUA	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AGUA RECIBIENDO RECOMENDACIONES PARA EL PRÓXIMO ENCUENTRO
	FASE FINAL	RESPIRACIÓN	RETO PROXIMA SESION	PRACTICAR RESPIRACIÓN TOMANDO MUCHO AIRE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**03 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	**1**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA BURBUJAS	SENSIBILIZACION	BURBUJAS EN MAYOR PROFUNDIDAD	HACER BURBUJAS EN DISTINTAS PROFUNDIDADES
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA DE CROL	PATADA DE CROL CON AYUDA DE OBJETO FLOTANTE
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA+ IMPULSO DE LA PARED
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+ PATADA
20 MIN.		PRE-FLECHA	JUEGO	FLOTACIÓN VENTRAL+INICIO DE FLECHA	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+IMPULSO EL QUE LLEGUE MÁS LEJOS GANA
20 MIN.	FASE FINAL	POSTURA	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO HACIÉNDO ÉNFASIS EN POSTURAS	IMPORTANCIA DE LA POSTURA EN EL DEPORTE, EN EL ESTIRAMIENTO Y EN LA COTIDIANIDAD
		FLOTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN DORSAL	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**05 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	**2**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	FLOTACIÓN	SENSIBILIZACION	FLOTACIÓN+ BURBUJAS	FLOTACIÓN VENTRAL Y HACER BURBUJAS SIN DEJAR CAER LA POSICIÑON
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA CROL+RESPIRACIÓN	PATADA CROL+RESPIRACIÓN SIN DEJAR CAER LA POSICIÓN HORIZONTAL
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA DE GUSANITO DETRÁS DE LA ESPALDA.
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA SOLTÁNDOLA 5 SEGUNDOS Y VOLVIENDO A COGERLA.
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA HACIENDO PATADA SUAVE
20 MIN.		CARRERA	JUEGO	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	EL QUE LLEGUE PRIMERO DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B** GANA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AREA, DONDE SE EXPLICA QUE SE DEBE SER MUY TRANQUILO PARA APRENDER A FLOTAR MÁS FÁCIL
		FLOTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN SIN AYUDA FLOTANTE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**07 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	**3**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA RESPIRACIÓN	SENSIBILIZACION	RESPIRACIÓN PROFEUNDA	LLEVAR EL AIRE HACIA LOS PULMONES EN DISTINTAS POSICIONES
10 MIN.		DELFINES	CALENTAMIENTO	DELFINES + PATADA DE CROL	DELFINES 1 RECORRIDO+ 1 RECORRIDO DE PATADA DE CROL
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN SIN AYUDAS
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS E INTENTANDO DURAR MÁS TIEMPO
20 MIN.		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL + POSTURA+ AVANCE	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS AVANZANDO CON PATADA SUAVE
20 MIN.		BARCO	JUEGO	FLOTACIÓN+ RESPIRACIÓN+ POSTURA	GANA LA PERSONA QUE DURE MÁS TIEMPO FLOTANDO Y TENIENDO UNA ADECUADA POSTURA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO ACTIVO	ESTIRAMIENTO ACTIVO CAMINANDO CON GUSANITO
		SALTOS	RETO PROXIMA SESION	DESPLAZAMIENTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**10 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	SALTOS			SESION	**4**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	SALTOS	SENSIBILIZACION	SALTOS PEQUEÑOS+ BURBUJAS	HACER SALTOS EN LA PISCINA Y CUANDO SE VAYA BAJANDO DEJARSE HUNDIR Y HACER BURBUJAS.
10 MIN.		DELFINES	CALENTAMIENTO	DELFINES+ GIRO	DELFINES GIRANDO SOBRE EL PROPIO EJE HACIENDO BURBUJAS CONSTANTEMENTE.
20 MIN.	FASE CENTRAL	SALTOS	EJERCICIO 1	SALTO AL AGUA EN POSICIÓN FETAL	SALTO AL AGUA EN POSICIÓN FETAL, EL FORMADOR LO EMPUJA DESDE EL BORDE DE LA PISCINA
20 MIN.		SALTOS	EJERCICIO 2	SALTO DE SEGURIDAD	SALTO AL AGUA DANDO UN PASO SEGUIDO DEL OTRO PIE (ESTILO BUCEO), DONDE CAERAN CON PIES JUNTOS Y BRAZOS PEGADOS AL PECHO.
20 MIN.		SALTOS	EJERCICIO 3	BOMBA	HACER UN SALTO DESDE EL BORDE DE LA PISCINA HACIA EL AGUA DONDE EL INDIVIDUO AGRUPA SUS SECCIONES CORPORALES PARA INGRESAR AL AGUA.
20 MIN.		DOMINÓ	JUEGO	SALTO CON DETERMINACIÓN	EN EL BORDE DE LA PISCINA SE VAN A FORMAR LOS INDIVIDUOS EN HILERA, Y EN ORDEN VAN A REALIZAR UN SALTO DE MANERA SEGUIDA UNO TRAS DE OTRO, EL TIPO DE SALTO LO DECIDE EL FORMADOR.
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO ACTIVO TRABAJANDO POSTURAS	ESTIRAMIENTO ACTIVO HACIENDO ÉNFASIS EN LA FLECHA.
		REPASO	RETO PROXIMA SESION	REFUERZO DE LO VISTO EN ANTERIORES SESIONES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**12 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	REFUERZO DE FUNDAMENTOS			SESION	**5**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** EXPLICACION DEL PROCESO	SENSIBILIZACION	¿CÓMO VAMOS?, ¿A DÓNDE VAMOS A LLEGAR? ¿EN DÓNDE VAMOS?	HACER CADA UNA DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS APRENDIDOS MIENTRAS EL FORMADOR EXPLICA LA IMPORTANCIA DE CADA UNO PARA LAS PRÓXIMAS SESIONES
10 MIN.		DELFINES+ PATADA	CALENTAMIENTO	DELFINES+ PATADA DE CROL	DELFINES+ PATADA DE CROL CUANDO SE HAYA HECHO UNA TOTAL INMERSIÓN
20 MIN.	FASE CENTRAL	CARRERA	EJERCICIO 1	CARRERA DE DELFINES	CARRERA HACIENDO DELFINES SEGUIDOS, GANA EL QUE LLEGUE PRIMERO Y HACIÉNDOLO BIEN DEL PUNTO **A** AL PUNTO **B**
20 MIN.		COMPETENCIA	EJERCICIO 2	COMPETENCIA DE FLOTABILIDAD	10 RONDAS DONDE EL QUE DURE MÁS TIEMPO FLOTANDO GANA. GANA EL QUE MÁS RONDAS GANE
20 MIN.		CARRERA	EJERCICIO 3	CARRERA DE HABILIDADES	SALIR DESDE EL BORDE DE LA PISCINA HASTA LA MITAD HACIENDO PATADA Y EN FLOTACIÓN DORSAL AYUDADO DE UNA TABLA, RECOGER OBJETO SUMERGIBLE Y SEGUIR EN LA MISMA POSICIÓN HASTA EL FINAL DE LA PISCINA
20 MIN.		CARRERA	JUEGO	CARRERA DE HABILIDADES	SALIR DESDE EL BORDE DE LA PISCINA HASTA LA MITAD HACIENDO PATADA Y EN FLOTACIÓN VENTRAL AYUDADO DE UNA TABLA, RECOGER OBJETO SUMERGIBLE Y SEGUIR EN LA MISMA POSICIÓN HASTA EL FINAL DE LA PISCINA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	EN EL ESTIRAMIENTO SE RETROALIMENTA LA SESIÓN
		DESPLAZAMIENTOS	RETO PROXIMA SESION	DESPLAZAMIENTO EN DIFERENDES POSICIONES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**14 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTO			SESION	**6**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** RESPETO POR LOS PROCESOS DE LOS DEMÀS	SENSIBILIZACION	PROCESO DE APRENDIZAJE INDIVIDUAL	CHARLA SOBRE EL APRENDIZAJE INDIVIDUAL
10 MIN.		DESPLAZAMIENTO	CALENTAMIENTO	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA DE LIBRE
20 MIN.	FASE CENTRAL	PATADA	EJERCICIO 1	PATADA SENTADOS	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA, EL FORMADOR DEBERÁ CORREGIR LA PATADA
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 2	PATADA CONTRA LA PARED	CON LOS BRAZOS EN EXTENSIÓN, APOYANDO LAS MANOS EN LA PARED, HACER PATADA EN PRONACIÓN
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 3	PATADA DE ESPALDA	REALIZAR PATADA DE ESPALDA ABRAZANDO TABLA, EL FORMADOR DEBE DAR INDICACIONES PARA PERFECCIONAR LA PATADA
20 MIN.		RETO	JUEGO	PATADA ESPALDA SIN AYUDA FLOTANTE	REALIZAR PATADA DE ESPALDA CORRECTAMENTE, Y LLEGAR DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B.**
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIAMIENTO ACTIVO	SE REALIZARÁN MOVIMIENTOS EN LOS CUALES SE BUSCA ALCANZAR RANGOS MÁXIMOS DE FLEXIBILIDAD, EXPLICANDO SU IMPORTANCIA
		PERFECCIONAMIENTO	RETO PROXIMA SESION	FUNDAMENTOS BÁSICOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**17 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	**7**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BURBUJAS	SENSIBILIZACION	BURBUJAS EN MAYOR PROFUNDIDAD	HACER BURBUJAS EN DISTINTAS PROFUNDIDADES
10 MIN.	FASE INICIAL	PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA DE CROL	PATADA DE CROL CON AYUDA DE OBJETO FLOTANTE
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA+ IMPULSO DE LA PARED
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+ PATADA
20 MIN.	FASE CENTRAL	PRE-FLECHA	JUEGO	FLOTACIÓN VENTRAL+INICIO DE FLECHA	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+IMPULSO EL QUE LLEGUE MÁS LEJOS GANA
20 MIN.	FASE FINAL	POSTURA	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO HACIÉNDO ÉNFASIS EN POSTURAS	IMPORTANCIA DE LA POSTURA EN EL DEPORTE, EN EL ESTIRAMIENTO Y EN LA COTIDIANIDAD
	FASE FINAL	FLOTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN DORSAL	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**19 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	**8**

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
		TEMATICA		
15 MIN.	FASE INICIAL	FLOTACIÓN — SENSIBILIZACION	FLOTACIÓN+ BURBUJAS	FLOTACIÓN VENTRAL Y HACER BURBUJAS SIN DEJAR CAER LA POSICIÑON
10 MIN.		PATADA — CALENTAMIENTO	PATADA CROL+RESPIRACIÓN	PATADA CROL+RESPIRACIÓN SIN DEJAR CAER LA POSICIÓN HORIZONTAL
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN — EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA DE GUSANITO DETRÁS DE LA ESPALDA.
20 MIN.		FLOTACIÓN — EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA SOLTÁNDOLA 5 SEGUNDOS Y VOLVIENDO A COGERLA.
20 MIN.		FLOTACIÓN — EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA HACIENDO PATADA SUAVE
20 MIN.		CARRERA — JUEGO	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	EL QUE LLEGUE PRIMERO DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B** GANA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO — ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AREA, DONDE SE EXPLICA QUE SE DEBE SER MUY TRANQUILO PARA APRENDER A FLOTAR MÁS FÁCIL
		FLOTACIÓN — RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN SIN AYUDA FLOTANTE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**21 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	**9**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	RESPIRACIÓN	SENSIBILIZACION	RESPIRACIÓN PROFEUNDA	LLEVAR EL AIRE HACIA LOS PULMONES EN DISTINTAS POSICIONES
10 MIN.	FASE INICIAL	DELFINES	CALENTAMIENTO	DELFINES + PATADA DE CROL	DELFINES 1 RECORRIDO+ 1 RECORRIDO DE PATADA DE CROL
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN SIN AYUDAS
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS E INTENTANDO DURAR MÁS TIEMPO
20 MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL + POSTURA+ AVANCE	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS AVANZANDO CON PATADA SUAVE
20 MIN.	FASE CENTRAL	BARCO	JUEGO	FLOTACIÓN+ RESPIRACIÓN+ POSTURA	GANA LA PERSONA QUE DURE MÁS TIEMPO FLOTANDO Y TENIENDO UNA ADECUADA POSTURA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO ACTIVO	ESTIRAMIENTO ACTIVO CAMINANDO CON GUSANITO
	FASE FINAL	SALTOS	RETO PROXIMA SESION	DESPLAZAMIENTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**24 ABRIL 2023**	NIVEL	IFUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTO			SESION	**10**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** RESPETO POR LOS PROCESOS DE LOS DEMÀS	SENSIBILIZACION	PROCESO DE APRENDIZAJE INDIVIDUAL	CHARLA SOBRE EL APRENDIZAJE INDIVIDUAL
10 MIN.		DESPLAZAMIENTO	CALENTAMIENTO	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA DE LIBRE
20 MIN.	FASE CENTRAL	PATADA	EJERCICIO 1	PATADA SENTADOS	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA, EL FORMADOR DEBERÁ CORREGIR LA PATADA
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 2	PATADA CONTRA LA PARED	CON LOS BRAZOS EN EXTENSIÓN, APOYANDO LAS MANOS EN LA PARED, HACER PATADA EN PRONACIÓN
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 3	PATADA DE ESPALDA	REALIZAR PATADA DE ESPALDA ABRAZANDO TABLA, EL FORMADOR DEBE DAR INDICACIONES PARA PERFECCIONAR LA PATADA
20 MIN.		RETO	JUEGO	PATADA ESPALDA SIN AYUDA FLOTANTE	REALIZAR PATADA DE ESPALDA CORRECTAMENTE, Y LLEGAR DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B.**
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIAMIENTO ACTIVO	SE REALIZARÁN MOVIMIENTOS EN LOS CUALES SE BUSCA ALCANZAR RANGOS MÁXIMOS DE FLEXIBILIDAD, EXPLICANDO SU IMPORTANCIA
		PERFECCIONAMIENTO	RETO PROXIMA SESION	FUNDAMENTOS BÁSICOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**26 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	FUNDAMENTOS DE ESPALDA			SESION	**11**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	COORDINACIÓN	SENSIBILIZACION	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN EN LA CUAL SE BUSCA COORDINAR MOVIMIENTOS ALTERNOS Y SIMULTÁNEOS
10 MIN.		JUEGO	CALENTAMIENTO	CHIQUILI QUIQUILI YAFOFO	CANCIÓN ACOMPAÑADA DE MOVIMIENTOS DONDE SE UBICAN EN CIRCULO, Y SE HACE UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS QUE EL COMPAÑERO DE AL LADO HACE PARA REFORZAR COORDINACIÓN Y MEMORIA.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN ESTÁTICA	FLOTACIÓN ESTÁTICA TRATANDO DE DURAR LA MAYOR CANTIDAD DE TIEMPO POSIBLE.
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 2	BRAZADA SIMULTANEA	CON AYUDA FLOTANTE EN LAS PIERNAS HACER "ANGELITOS" CON LOS BRAZOS HASTA DOMINAR EL MOVIMIENTO.
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 3	BRAZADA SIMULTANEA + PATADA DE CROL	REALIZAR PATADA DE ESPALDA, ACOMPAÑANDO EL MOVIMIENTO CON BRAZADA DE ANGELITOS.
20 MIN.		TRAYECTORIA	JUEGO	AJUSTE DE POSTURA Y DIRECCIÓN	LLEVAR ARRIBA DE LA CABEZA, EN POSICIÓN DE ESPALDA UNA PELOTA, HAY QUE HACER UN RECORRIDO LEVANDO ALLÍ EL MOVIL HACIENDO ANGELITOS+PATADA ESPALDA.
20 MIN.	FASE FINAL	POSTURAS	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO HACIENDO ÉNFASIS EN LA FLECHA	ESTIRAMIENTO HACIENDO CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA FLECHA
		BRAZADA	RETO PROXIMA SESION	BRAZADA ALTERNA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**28 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	FUNDAMENTOS DE ESPALDA			SESION	**12**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	COORDINACIÓN	SENSIBILIZACION	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN EN LA CUAL SE BUSCA COORDINAR MOVIMIENTOS ALTERNOS Y SIMULTÁNEOS
10 MIN.		JUEGO	CALENTAMIENTO	CHIQUILI QUIQUILI YAFOFO	CANCIÓN ACOMPAÑADA DE MOVIMIENTOS DONDE SE UBICAN EN CIRCULO, Y SE HACE UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS QUE EL COMPAÑERO DE AL LADO HACE PARA REFORZAR COORDINACIÓN Y MEMORIA.
20 MIN.	FASE CENTRAL	BRAZADA	EJERCICIO 1	BRAZADA ALTERNA+ BRAZADA SIMULTANEA	CON AYUDA FLOTANTE EN LOS PIES REALIZAR LA SECUENCIA ANGELITOS, ANGELITO BRAZO DERECHO+ ANGELITO BRAZO IZQUIERDO
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 2	BRAZADA ALTERNA+ PATADA ESPALDA	SIN AYUDA FLOTANTE, REALIZAR BRADA DE ANGELITO ALTERNA ACOMPAÑANDOLA DE PATADA DE ESPALDA.
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 3	BRAZADA ALTERNA+ PATADA ESPALDA	REALIZAR SIN AYUDA FLOTANTE RECORRIDOS CORTOS
20 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	LLEVAR PELOTA	EN POSICIÓN DE FLECHA EN ESPALDA LLEVAR UNA PELOTA, HACER BRAZADA ALTERNA , LA PELOTA VA A QUEDAR EN LA MANO QUE NO SE MUEVE, CUANDO SE TERMINE DE HACER LA BRAZADA, CAMBIAR DE MANO.
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DE LA PISCINA, HACIENDO UNA INTRODUCCIÓN AL ESTILO QUE SE VA A APRENDER
		BRAZADA	RETO PROXIMA SESION	BRAZADA DE ESPALDA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**24 MARZO 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	**1**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	BIENVENIDA AL MEDIO	SENSIBILIZACION	MOJARSE LOS PIES EN LA PISCINA MOJARSE LA CABEZA EN LA PISCINA	VOLUNTARIAMENTE VAN A REALIZAR LA INSTRUCCIÓN DADA POR EL FORMADOR, MOJÁNDOSE LA CABEZA Y PIES CON SUS PROPIAS MANOS.
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA INTENTANDO SACAR MUCHA AGUA Y SIN FLEXIONAR TANTO LAS RODILLAS
20 MIN.	FASE CENTRAL	ADAPTACIÓN	EJERCICIO 1	INGRESO A LA PISCINA	SE VA A INGRESAR A LA PISCINA GRADUALMENTE, PRIMERO TREN INFERIOR Y DESPUÉS TREN SUPERIOR
20 MIN.		ADAPTACIÓN	EJERCICIO 2	CAMINA EN LA PISCINA	EN LA PARTE DE MENOR PROFUNDIDAD DE LA PISCINA SE CAMINA YENDO GRADUALMENTE HACIA UNA MAYOR PROFUNFIDAD (PROFUNDIDAD NO MÁS ALTA DE EL PECHO)
20 MIN.		ADAPTACIÓN	EJERCICIO 3	RECORRIDO POR EL BORDE	SE RECORRE TODA LA PISCINA AGARRADOS DEL BORDE HASTA LLEGAR AL SITIO INICIAL
20 MIN.		INMERSIÓN	JUEGO	INMERSIÓN POCA MEDIANA Y MAYOR PROFUNDIDAD	AGUANTANDO LA RESPIRACIÓN SE HACE INMERSIÓN EN LA PROFUNDIDAD INDICADA DE MÁXIMO TRES SEGUNDOS
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO ACTIVO EN LA PISCINA CAMINANDO	SE CAMINA EN LA PISCINA Y SE HACE LOS MOVIMIENTOS INDICADOS POR EL FORMADOR.
		APNEA	RETO PROXIMA SESION	AGUANTAR RESPIRACIÓN POR MÁS DE 10 SEGUNDOS SUMERGIDOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**27 MARZO 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	**2**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CAMINATA	SENSIBILIZACION	CAMINAR EN LA PISCINA	CAMINAR ENLA PISCINA EJECUTANDO ÓRDENES DEL FORMADOR
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA EN PRONACIÓN EN DISTINTAS VELOCIDADES	PATADA DE CROL EN VELOCIDAD ALTA, MEDIA Y BAJA
20 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO	EJERCICIO 1	RECORRIDO POR EL BORDE DE LA PISCINA	RECORRIDO POR EL BORDE DE LA PISCINA AGARRANDO CON LAS MANOS EL BORDE Y HACIENDO PARADAS PARA HACER APNEA.
20 MIN.		CAMINAR	EJERCICIO 2	CAMINAR EN LA PISCINA CON APOYO FLOTANTE	CAMINAR EN LA PISCINA CON GUSANITO EN MEDIO DE LAS PIERNAS Y ENDO DESDE LO MENOS PROFUNDO HACIA LO MÁS PROFUNDO
20 MIN.		RESPIRACIÓN	EJERCICIO 3	ENSEÑANZA DE LA RESPIRACIÓN	ENSEÑANZA DE LA RESPIRACIÓN(TOMO AIRE POR LA BOCA Y LO BOTO POR LA NARIZ), PRACTICÁNDOLO FUERA Y DENTRO DEL AGUA
20 MIN.		BOMBA	JUEGO	IMPLEMENTACIÓN DE RESPIRACIÓN	CUANDO EL FORMADOR TIRE UN OBJETO Y ANTES QUE ESTE CAIGA AL AGUA TODOS DEBEN HACER LA RESPIRACIÓN APRENDIDA Y HACER APNEA
20 MIN.	FASE FINAL	CAMINATA	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	CAMINAR CON GUSANITO	CAMINAR CON GUSANITO EJECUTANDO COMANDOS DEL FORMADOR PARA EL ESTIRAMIENTO ACTIVO
		RESPIRACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLUIDEZ EN LA RESPIRACIÓN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**29 MARZO 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	RESPIRACIÓN			SESION	**3**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: CAMINAR	SENSIBILIZACION	CAMINAR FLUIDO EN EL AGUA	CAMINAR FLUIDO EN EL AGUA CON GUSANITO EN TODAS LAS PROFUNDIDADES Y MOVIENDO LOS BRAZOS PARA AYUDAR EL MOVIMIENTO.
10 MIN.		SEGUIR ORDENES	CALENTAMIENTO	SIMÓN DICE	JUEGO EN EL QUE EL FORMADOR PROPONE RETOS PARA QUE LOS USUARIOS LO EJECUTEN.
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESPIRACIÓN	EJERCICIO 1	RESPIRACIÓN CONSTANTE	RESPIRACIÓN CONSTANTE EN POSICIÓN ESTÁTICA EN DISTINTAS VELOCIDADES
20 MIN.		RESPIRACIÓN	EJERCICIO 2	RESPIRACIÓN CONSTANTE	RESPIRACIÓN CONSTANTE EN POSICIÓN DINÁMICA EN DISTINTAS VELOCIDADES
20 MIN.		INMERSIÓN	EJERCICIO 3	INMERSIÓN EN DISTINTAS PROFUNDIDADES	INMERSIÓN EN DISTINTAS PROFUNDIDADESAGUANTANDO LA RESPIRACIÓN (POCA, MEDIA Y MAYOR PROFUNDIDAD)
20 MIN.		AGUANTO	JUEGO	AGUANTAR RESPIRACIÓN EN DISTINTAS PROFUNDIDADES	AGUANTAR MÁS TIEMPO EN DISTINTAS PROFUNDIDADES, EL QUE AGUANTE MÁS Y LO HAGA CORRECTAMENTE GANA.
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DE LA PISCINA	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DE LA PISCINA, SIGUIENDO ISNTRUCCIONES DEL FORMADOR
		INMERSIÓN	RETO PROXIMA SESION	INMERSIÓN + RESPIRACIÓN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**31 MARZO 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	INMERSIÓN + RESPIRACIÓN			SESION	**4**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA**	SENSIBILIZACION	BURBUJAS SEGUIDAS	20 REPETICIONES X 3 SERIES DE BURBUJAS EN LA PARTE ONDA
		BURBUJAS			
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA CROL	PATADA SOBRE GUSANITO (ESTE DEBAJO DE LAS AXILAS)
20 MIN.	FASE CENTRAL	DELFINES	EJERCICIO 1	INMERSIÓN+ RESPIRACIÓN	TOCAR EL SUELO CON LAS MANOS HACIENDO BURBUJAS Y SUBIR A LA SUPERFICIE
20 MIN.		DELFINES	EJERCICIO 2	DELFINES+ POSTURA	CUANDO SE BAJE CON EL TREN SUPERIOR SUBIR LAS PIERNAS
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 3	PATADA CROL	PATADA CROLCON TABLA + BURBUJAS
20 MIN.		CARRERA	JUEGO	PATADA CROL	CARRERA EN PATADA DE CROL
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AGUA	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AGUA RECIBIENDO RECOMENDACIONES PARA EL PRÓXIMO ENCUENTRO
		RESPIRACIÓN	RETO PROXIMA SESION	PRACTICAR RESPIRACIÓN TOMANDO MUCHO AIRE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**03 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	**1**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: BURBUJAS	SENSIBILIZACION	BURBUJAS EN MAYOR PROFUNDIDAD	HACER BURBUJAS EN DISTINTAS PROFUNDIDADES
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA DE CROL	PATADA DE CROL CON AYUDA DE OBJETO FLOTANTE
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA+ IMPULSO DE LA PARED
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+ PATADA
20 MIN.		PRE-FLECHA	JUEGO	FLOTACIÓN VENTRAL+INICIO DE FLECHA	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+IMPULSO EL QUE LLEGUE MÁS LEJOS GANA
20 MIN.	FASE FINAL	POSTURA	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO HACIÉNDO ÉNFASIS EN POSTURAS	IMPORTANCIA DE LA POSTURA EN EL DEPORTE, EN EL ESTIRAMIENTO Y EN LA COTIDIANIDAD
		FLOTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN DORSAL	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**05 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	**2**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	FLOTACIÓN	SENSIBILIZACION	FLOTACIÓN+ BURBUJAS	FLOTACIÓN VENTRAL Y HACER BURBUJAS SIN DEJAR CAER LA POSICIÑON
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA CROL+RESPIRACIÓN	PATADA CROL+RESPIRACIÓN SIN DEJAR CAER LA POSICIÓN HORIZONTAL
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA DE GUSANITO DETRÁS DE LA ESPALDA.
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA SOLTÁNDOLA 5 SEGUNDOS Y VOLVIENDO A COGERLA.
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA HACIENDO PATADA SUAVE
20 MIN.		CARRERA	JUEGO	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	EL QUE LLEGUE PRIMERO DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B** GANA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AREA, DONDE SE EXPLICA QUE SE DEBE SER MUY TRANQUILO PARA APRENDER A FLOTAR MÁS FÁCIL
		FLOTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN SIN AYUDA FLOTANTE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**07 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	**3**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	RESPIRACIÓN	SENSIBILIZACION	RESPIRACIÓN PROFEUNDA	LLEVAR EL AIRE HACIA LOS PULMONES EN DISTINTAS POSICIONES
10 MIN.	FASE INICIAL	DELFINES	CALENTAMIENTO	DELFINES + PATADA DE CROL	DELFINES 1 RECORRIDO+ 1 RECORRIDO DE PATADA DE CROL
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN SIN AYUDAS
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS E INTENTANDO DURAR MÁS TIEMPO
20 MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL + POSTURA+ AVANCE	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS AVANZANDO CON PATADA SUAVE
20 MIN.	FASE CENTRAL	BARCO	JUEGO	FLOTACIÓN+ RESPIRACIÓN+ POSTURA	GANA LA PERSONA QUE DURE MÁS TIEMPO FLOTANDO Y TENIENDO UNA ADECUADA POSTURA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO ACTIVO	ESTIRAMIENTO ACTIVO CAMINANDO CON GUSANITO
	FASE FINAL	SALTOS	RETO PROXIMA SESION	SALTOS + FLOTACIÓN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**10 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	SALTOS+FLOTACIÓN			SESION	**4**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	SALTOS	SENSIBILIZACION	SALTOS PEQUEÑOS+ BURBUJAS	HACER SALTOS EN LA PISCINA Y CUANDO SE VAYA BAJANDO DEJARSE HUNDIR Y HACER BURBUJAS.
10 MIN.		DELFINES	CALENTAMIENTO	DELFINES+ GIRO	DELFINES GIRANDO SOBRE EL PROPIO EJE HACIENDO BURBUJAS CONSTANTEMENTE.
20 MIN.	FASE CENTRAL	SALTOS	EJERCICIO 1	SALTO AL AGUA EN POSICIÓN FETAL	SALTO AL AGUA EN POSICIÓN FETAL, EL FORMADOR LO EMPUJA DESDE EL BORDE DE LA PISCINA
20 MIN.		SALTOS	EJERCICIO 2	SALTO DE SEGURIDAD	SALTO AL AGUA DANDO UN PASO SEGUIDO DEL OTRO PIE (ESTILO BUCEO), DONDE CAERAN CON PIES JUNTOS Y BRAZOS PEGADOS AL PECHO.
20 MIN.		SALTOS	EJERCICIO 3	BOMBA	HACER UN SALTO DESDE EL BORDE DE LA PISCINA HACIA EL AGUA DONDE EL INDIVIDUO AGRUPA SUS SECCIONES CORPORALES PARA INGRESAR AL AGUA.
20 MIN.		DOMINÓ	JUEGO	SALTO CON DETERMINACIÓN	EN EL BORDE DE LA PISCINA SE VAN A FORMAR LOS INDIVIDUOS EN HILERA, Y EN ORDEN VAN A REALIZAR UN SALTO DE MANERA SEGUIDA UNO TRAS DE OTRO, EL TIPO DE SALTO LO DECIDE EL FORMADOR.
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO ACTIVO TRABAJANDO POSTURAS	ESTIRAMIENTO ACTIVO HACIENDO ÉNFASIS EN LA FLECHA.
		REPASO	RETO PROXIMA SESION	REFUERZO DE LO VISTO EN ANTERIORES SESIONES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**12 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	REFUERZO DE FUNDAMENTOS			SESION	**5**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** EXPLICACION DEL PROCESO	SENSIBILIZACION	¿CÓMO VAMOS?, ¿A DÓNDE VAMOS A LLEGAR? ¿EN DÓNDE VAMOS?	HACER CADA UNA DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS APRENDIDOS MIENTRAS EL FORMADOR EXPLICA LA IMPORTANCIA DE CADA UNO PARA LAS PRÓXIMAS SESIONES
10 MIN.		DELFINES+ PATADA	CALENTAMIENTO	DELFINES+ PATADA DE CROL	DELFINES+ PATADA DE CROL CUANDO SE HAYA HECHO UNA TOTAL INMERSIÓN
20 MIN.	FASE CENTRAL	CARRERA	EJERCICIO 1	CARRERA DE DELFINES	CARRERA HACIENDO DELFINES SEGUIDOS, GANA EL QUE LLEGUE PRIMERO Y HACIÉNDOLO BIEN DEL PUNTO **A** AL PUNTO **B**
20 MIN.		COMPETENCIA	EJERCICIO 2	COMPETENCIA DE FLOTABILIDAD	10 RONDAS DONDE EL QUE DURE MÁS TIEMPO FLOTANDO GANA. GANA EL QUE MÁS RONDAS GANE
20 MIN.		CARRERA	EJERCICIO 3	CARRERA DE HABILIDADES	SALIR DESDE EL BORDE DE LA PISCINA HASTA LA MITAD HACIENDO PATADA Y EN FLOTACIÓN DORSAL AYUDADO DE UNA TABLA, RECOGER OBJETO SUMERGIBLE Y SEGUIR EN LA MISMA POSICIÓN HASTA EL FINAL DE LA PISCINA
20 MIN.		CARRERA	JUEGO	CARRERA DE HABILIDADES	SALIR DESDE EL BORDE DE LA PISCINA HASTA LA MITAD HACIENDO PATADA Y EN FLOTACIÓN VENTRAL AYUDADO DE UNA TABLA, RECOGER OBJETO SUMERGIBLE Y SEGUIR EN LA MISMA POSICIÓN HASTA EL FINAL DE LA PISCINA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	EN EL ESTIRAMIENTO SE RETROALIMENTA LA SESIÓN
		DESPLAZAMIENTOS	RETO PROXIMA SESION	DESPLAZAMIENTO EN DIFERENDES POSICIONES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**14 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTO			SESION	**6**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** RESPETO POR LOS PROCESOS DE LOS DEMÀS	SENSIBILIZACION	PROCESO DE APRENDIZAJE INDIVIDUAL	CHARLA SOBRE EL APRENDIZAJE INDIVIDUAL
10 MIN.		DESPLAZAMIENTO	CALENTAMIENTO	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA DE LIBRE
20 MIN.	FASE CENTRAL	PATADA	EJERCICIO 1	PATADA SENTADOS	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA, EL FORMADOR DEBERÁ CORREGIR LA PATADA
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 2	PATADA CONTRA LA PARED	CON LOS BRAZOS EN EXTENSIÓN, APOYANDO LAS MANOS EN LA PARED, HACER PATADA EN PRONACIÓN
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 3	PATADA DE ESPALDA	REALIZAR PATADA DE ESPALDA ABRAZANDO TABLA, EL FORMADOR DEBE DAR INDICACIONES PARA PERFECCIONAR LA PATADA
20 MIN.		RETO	JUEGO	PATADA ESPALDA SIN AYUDA FLOTANTE	REALIZAR PATADA DE ESPALDA CORRECTAMENTE, Y LLEGAR DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B.**
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIAMIENTO ACTIVO	SE REALIZARÁN MOVIMIENTOS EN LOS CUALES SE BUSCA ALCANZAR RANGOS MÁXIMOS DE FLEXIBILIDAD, EXPLICANDO SU IMPORTANCIA
		PERFECCIONAMIENTO	RETO PROXIMA SESION	FUNDAMENTOS BÁSICOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**17 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	**7**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA BURBUJAS	SENSIBILIZACION	BURBUJAS EN MAYOR PROFUNDIDAD	HACER BURBUJAS EN DISTINTAS PROFUNDIDADES
10 MIN.	FASE INICIAL	PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA DE CROL	PATADA DE CROL CON AYUDA DE OBJETO FLOTANTE
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA FLOTACIÓN VENTRAL CON TABLA+ IMPULSO DE LA PARED
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN VENTRAL	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+ PATADA
20 MIN.	FASE CENTRAL	PRE-FLECHA	JUEGO	FLOTACIÓN VENTRAL+INICIO DE FLECHA	FLOTACIÓN VENTRAL SIN AYUDA FLOTANTE+IMPULSO EL QUE LLEGUE MÁS LEJOS GANA
20 MIN.	FASE FINAL	POSTURA	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO HACIÉNDO ÉNFASIS EN POSTURAS	IMPORTANCIA DE LA POSTURA EN EL DEPORTE, EN EL ESTIRAMIENTO Y EN LA COTIDIANIDAD
	FASE FINAL	FLOTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN DORSAL	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**19 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	FLOTACIÓN			SESION	**8**

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA**		
		FLOTACIÓN	SENSIBILIZACION	FLOTACIÓN+ BURBUJAS	FLOTACIÓN VENTRAL Y HACER BURBUJAS SIN DEJAR CAER LA POSICIÑON
10 MIN.		PATADA	CALENTAMIENTO	PATADA CROL+RESPIRACIÓN	PATADA CROL+RESPIRACIÓN SIN DEJAR CAER LA POSICIÓN HORIZONTAL
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA DE GUSANITO DETRÁS DE LA ESPALDA.
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA SOLTÁNDOLA 5 SEGUNDOS Y VOLVIENDO A COGERLA.
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	FLOTACIÓN DORSAL CON TABLA HACIENDO PATADA SUAVE
20 MIN.		CARRERA	JUEGO	FLOTACIÓN DORSAL CON AYUDA FLOTANTE+ PATADA	EL QUE LLEGUE PRIMERO DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B** GANA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DEL AREA, DONDE SE EXPLICA QUE SE DEBE SER MUY TRANQUILO PARA APRENDER A FLOTAR MÁS FÁCIL
		FLOTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	FLOTACIÓN SIN AYUDA FLOTANTE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**21ABRIL 2023**	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	**9**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA RESPIRACIÓN	SENSIBILIZACION	RESPIRACIÓN PROFEUNDA	LLEVAR EL AIRE HACIA LOS PULMONES EN DISTINTAS POSICIONES
10 MIN.		DELFINES	CALENTAMIENTO	DELFINES + PATADA DE CROL	DELFINES 1 RECORRIDO+ 1 RECORRIDO DE PATADA DE CROL
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN SIN AYUDAS
20 MIN.		FLOTACIÓN	EJERCICIO 2	FLOTACIÓN DORSAL	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS E INTENTANDO DURAR MÁS TIEMPO
20 MIN.		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	FLOTACIÓN DORSAL + POSTURA+ AVANCE	FLOTACIÓN DORSAL AJUSTANDO POSTURAS AVANZANDO CON PATADA SUAVE
20 MIN.		BARCO	JUEGO	FLOTACIÓN+ RESPIRACIÓN+ POSTURA	GANA LA PERSONA QUE DURE MÁS TIEMPO FLOTANDO Y TENIENDO UNA ADECUADA POSTURA
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO ACTIVO	ESTIRAMIENTO ACTIVO CAMINANDO CON GUSANITO
		DESPLAZAMIENTO	RETO PROXIMA SESION	DESPLAZAMIENTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**24 ABRIL 2023**	NIVEL	IFUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	ADAPTACIÓN AL MEDIO			SESION	**10**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** RESPETO POR LOS PROCESOS DE LOS DEMÀS	SENSIBILIZACION	PROCESO DE APRENDIZAJE INDIVIDUAL	CHARLA SOBRE EL APRENDIZAJE INDIVIDUAL
10 MIN.		DESPLAZAMIENTO	CALENTAMIENTO	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA	FLOTACIÑON DORSAL SIN AYUDA FLOTANTE + PATADA DE LIBRE
20 MIN.	FASE CENTRAL	PATADA	EJERCICIO 1	PATADA SENTADOS	PATADA SENTADOS EN EL BORDE DE LA PISCINA, EL FORMADOR DEBERÁ CORREGIR LA PATADA
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 2	PATADA CONTRA LA PARED	CON LOS BRAZOS EN EXTENSIÓN, APOYANDO LAS MANOS EN LA PARED, HACER PATADA EN PRONACIÓN
20 MIN.		PATADA	EJERCICIO 3	PATADA DE ESPALDA	REALIZAR PATADA DE ESPALDA ABRAZANDO TABLA, EL FORMADOR DEBE DAR INDICACIONES PARA PERFECCIONAR LA PATADA
20 MIN.		RETO	JUEGO	PATADA ESPALDA SIN AYUDA FLOTANTE	REALIZAR PATADA DE ESPALDA CORRECTAMENTE, Y LLEGAR DE UN PUNTO **A** A UN PUNTO **B.**
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIAMIENTO ACTIVO	SE REALIZARÁN MOVIMIENTOS EN LOS CUALES SE BUSCA ALCANZAR RANGOS MÁXIMOS DE FLEXIBILIDAD, EXPLICANDO SU IMPORTANCIA
		PERFECCIONAMIENTO	RETO PROXIMA SESION	FUNDAMENTOS BÁSICOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**26 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	FUNDAMENTOS DE ESPALDA			SESION	**11**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	COORDINACIÓN	SENSIBILIZACION	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN EN LA CUAL SE BUSCA COORDINAR MOVIMIENTOS ALTERNOS Y SIMULTÁNEOS
10 MIN.		JUEGO	CALENTAMIENTO	CHIQUILI QUIQUILI YAFOFO	CANCIÓN ACOMPAÑADA DE MOVIMIENTOS DONDE SE UBICAN EN CIRCULO, Y SE HACE UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS QUE EL COMPAÑERO DE AL LADO HACE PARA REFORZAR COORDINACIÓN Y MEMORIA.
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLOTACIÓN	EJERCICIO 1	FLOTACIÓN ESTÁTICA	FLOTACIÓN ESTÁTICA TRATANDO DE DURAR LA MAYOR CANTIDAD DE TIEMPO POSIBLE.
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 2	BRAZADA SIMULTANEA	CON AYUDA FLOTANTE EN LAS PIERNAS HACER "ANGELITOS" CON LOS BRAZOS HASTA DOMINAR EL MOVIMIENTO.
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 3	BRAZADA SIMULTANEA + PATADA DE CROL	REALIZAR PATADA DE ESPALDA, ACOMPAÑANDO EL MOVIMIENTO CON BRAZADA DE ANGELITOS.
20 MIN.		TRAYECTORIA	JUEGO	AJUSTE DE POSTURA Y DIRECCIÓN	LLEVAR ARRIBA DE LA CABEZA, EN POSICIÓN DE ESPALDA UNA PELOTA, HAY QUE HACER UN RECORRIDO LEVANDO ALLÍ EL MOVIL HACIENDO ANGELITOS+PATADA ESPALDA.
20 MIN.	FASE FINAL	POSTURAS	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO HACIENDO ÉNFASIS EN LA FLECHA	ESTIRAMIENTO HACIENDO CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA FLECHA
		BRAZADA	RETO PROXIMA SESION	BRAZADA ALTERNA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACIÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	**28 ABRIL 2023**	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	FUNDAMENTOS DE ESPALDA			SESION	**12**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	COORDINACIÓN	SENSIBILIZACION	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN	SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS ACOMPAÑADOS DE CANCIÓN EN LA CUAL SE BUSCA COORDINAR MOVIMIENTOS ALTERNOS Y SIMULTÁNEOS
10 MIN.		JUEGO	CALENTAMIENTO	CHIQUILI QUIQUILI YAFOFO	CANCIÓN ACOMPAÑADA DE MOVIMIENTOS DONDE SE UBICAN EN CIRCULO, Y SE HACE UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS QUE EL COMPAÑERO DE AL LADO HACE PARA REFORZAR COORDINACIÓN Y MEMORIA.
20 MIN.	FASE CENTRAL	BRAZADA	EJERCICIO 1	BRAZADA ALTERNA+ BRAZADA SIMULTANEA	CON AYUDA FLOTANTE EN LOS PIES REALIZAR LA SECUENCIA ANGELITOS, ANGELITO BRAZO DERECHO+ ANGELITO BRAZO IZQUIERDO
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 2	BRAZADA ALTERNA+ PATADA ESPALDA	SIN AYUDA FLOTANTE, REALIZAR BRADA DE ANGELITO ALTERNA ACOMPAÑANDOLA DE PATADA DE ESPALDA.
20 MIN.		BRAZADA	EJERCICIO 3	BRAZADA ALTERNA+ PATADA ESPALDA	REALIZAR SIN AYUDA FLOTANTE RECORRIDOS CORTOS
20 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	LLEVAR PELOTA	EN POSICIÓN DE FLECHA EN ESPALDA LLEVAR UNA PELOTA, HACER BRAZADA ALTERNA , LA PELOTA VA A QUEDAR EN LA MANO QUE NO SE MUEVE, CUANDO SE TERMINE DE HACER LA BRAZADA, CAMBIAR DE MANO.
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	ESTIRAMIENTO PASIVO	ESTIRAMIENTO PASIVO FUERA DE LA PISCINA, HACIENDO UNA INTRODUCCIÓN AL ESTILO QUE SE VA A APRENDER
		BRAZADA	RETO PROXIMA SESION	BRAZADA DE ESPALDA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08 -

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.	1150186844	MARTIN GUERRERO ALFONSO		29/09/2012	CISGENERO	HETEROSEXUAL	VENTURA	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.	1141130844	MARTÍN ANDRES MURCIA RODRIGUEZ		14/06/2014	CISGENERO	HETEROSEXUAL	VENTURA	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (13 a 17 años)	NUEVO	T.I.	1141119997	LAURA SOFÍA PARRA RODRIGUEZ		08/08/2009	CISGENERO	HETEROSEXUAL	VENTURA	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.	1028723747	ADELA VALENTINA MURCIA RODRIGUEZ		24/06/2013	CISGENERO	HETEROSEXUAL	VENTURA	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	INICIACIÓN (6 A 9 AÑOS)	NUEVO	T.I.	1073484735	ANDRÉS FELIPE ESPITIA PEÑA		18/01/2014	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.	1028723911	LAURA SOFÍA PARRA RODRIGUEZ		1/09/2013	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.	4989613	Miguel Jesús Añez Chun		10/04/2012	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	INICIACIÓN (6 A 9 AÑOS)	NUEVO	R.C.	1013024263	JUAN PABLO MOGOLLÓN PERDOMO		6/09/2015	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.	1013014937	MARIA JOSÉ MOGOLLÓN PERDOMO		31/03/2012	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.	1141127965	ISABELLA MUÑOZ FAJARDO		27/11/2012	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	INICIACIÓN (6 A 9 AÑOS)	NUEVO	R.C.	1141133349	CHRISTOPHER MUÑOZ FAJARDO		13/10/2015	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.	1076509327	SIMÓN TABARES ESCOBAR		8/03/2012	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	INICIACIÓN (6 A 9 AÑOS)	NUEVO	T.I.	1222210722	TOMÁS PAEZ CARDOSO		10/09/2015	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	INICIACIÓN (6 A 9 AÑOS)	NUEVO	R.C.	1070981947	ASHHLEY KATHERINN BUSTOS AMAYA		13/08/2015	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.	1020809271	DILAN SAMUEL GONZALEZ GARZÓN		2/10/2012	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.		SUMI ALEJANDRO GONZÁLEZ GARZÓN		27/07/2009	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.	1014222925	KEVIN SANTIAGO RIAÑO		16/06/2009	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)	NUEVO	T.I.	1014990086	KAREN SOFÍA ORTEGA LÓPEZ		3/03/2007	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO
SABANA OCCIDENTE	MADRID	BRIAN ANDRÉS FLÓREZ CRISTANCHO	NATACIÓN	INICIACIÓN (6 A 9 AÑOS)	NUEVO	T.I.	1141349530	EMMANUEL ZARÉ HERNÁNDEZ PARRA		27/06/2015	CISGENERO	HETEROSEXUAL	FONTANA 2	URBANO

G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/ NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
O+	SANITAS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	S	DAYANA ALFONSO	MADRE	3128260542	NA
A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	16	ANGELA RODRIGUEZ	MADRE	3154347875	NA
O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	S	ANGELA RODRIGUEZ	MADRE	3154347875	NA
O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	ANGELA RODRIGUEZ	MADRE	3154347875	NA
O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	karen tatiana peña rojas	MADRE	312 5493630	karen18andres@gmail.com
O+	COMPENSAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	YENI PAOLA RODRIGUEZ	MADRE	6018253437	yeni.paola.rodriguez.yasno@gmail.com
O+	SANITAS	6	VENEZOLANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	14	OSMAL ANTONIO AÑEZ BLANCO	PADRE	3232036000	oab1981@gmail.com
A+	COMPENSAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	8	STEPHANIE PERDOMO	MADRE	3185471763	stpq1705@gmail.com
A+	COMPENSAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	14	STEPHANIE PERDOMO	MADRE	3185471763	stpq1705@gmail.com
O+	SANITAS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	VIVIANA FAJARDO	MADRE	3228445929	vfajardoriveros@gmail.com
O+	SANITAS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	VIVIANA FAJARDO	MADRE	3228445929	vfajardoriveros@gmail.com
O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	NINA PAOLA ESCOBAR CUELLAR	MADRE	3229138584	ninpaoes@hotmail.com
A+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	31	14	DIANA MARCELA CARDOZO	MADRE	3002861685	dcardozoro1@gmail.com
O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	31	12	JESIKKA TATIANA AMAYA	MADRE	3102104369	Jessy.1707@hotmail.com
O+	SANITAS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	ADRIANA GARZÓN	MADRE	3124308311	adrianagarzon871@gmail.com
O+	SANITAS	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	16	ADRIANA GARZÓN	MADRE	3124308311	adrianagarzon871@gmail.com
O+	SANITAS	7	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	S	ADRIANA BARBOSA	MADRE	3102167254	adribarbosac72@gmail.com
O+	SANITAS	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	M	YASMÍN LÓPEZ ROJAS	MADRE	3212352933	imarangel@yahoo.es
O+	COMPENSAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	31	10	Claudia Marcela Parra Martinez	MADRE	3113171972	claudiamarcela.parramartinez@gmail.c

OBLIGACION 9 PDF ANEXO NO 9 -

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**MARZO**		**MUNICIPIO: MADRID**	
LUGAR:				FONTANA		**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES MIÉRCOLES Y VIERNES DE 2 A 8 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x	
			RESPONSABILIDAD	x		x	
			COMPAÑERISMO	x		x	
			JUSTICIA				
			COOPERACION			x	
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x		x	
			OBEDIENCIA	x		x	
			AUTODISCIPLINA	x		x	
			PARTICIPACIÓN	x		x	
			PERSEVERANCIA	x		x	
			AUTODOMINIO	x		x	
			RECOMPENSA	x		x	
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			x	
			RESPETO AMISTAD	x		x	
			CORAJE			x	
			DETERMINACION	x		x	
			IGUALDAD	x			
			DETERMINACION			x	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ADAPTACIÓN AL MEDIO	x		x	
			RESPIRACIÓN	x		x	
			INMERSIÓN	x		x	
			Flotación	x		x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD	x		x	
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	postura	x		x	
			movimientos básicos	x		x	
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y REC

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**ABRIL**		**MUNICIPIO: MADRID**	
LUGAR:				FONTANA 2		**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES MIÉRCOLES Y VIERNES DE 2 A 8 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x	
			RESPONSABILIDAD	x		x	
			COMPAÑERISMO	x		x	
			JUSTICIA				
			COOPERACION			x	
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x		x	
			OBEDIENCIA	x		x	
			AUTODISCIPLINA	x		x	
			PARTICIPACIÓN	x		x	
			PERSEVERANCIA	x		x	
			AUTODOMINIO	x		x	
			RECOMPENSA	x		x	
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			x	
			RESPETO AMISTAD		x	x	
			CORAJE			x	
			DETERMINACION		x	x	
			IGUALDAD		x		
			DETERMINACION			x	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ADAPTACIÓN AL MEDIO	x		x	
			RESPIRACIÓN	x		x	
			INMERSIÓN	x		x	
			Flotación	x		x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD	x		x	
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	postura	x		x	
			movimientos básicos	x		x	
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x	

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10 -

TEST DEPORTIVOS SABANA OCCIDENTE
FECHAS
FORMADORES QUE ENTRARON ANTES DEL 20 DE MARZO SE REALIZAN LOS TEST DEL 10 AL 16 DE ABRIL
FORMADORES QUE ENTRARON ENTRE EL 20 AL 30 DE MARZO SE REALIZAN LOS TEST DEL 17 AL 25 DE ABRIL

OBLIGACION 11 PDF ANEXO NO 11

INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID
Nit. 800.222.095 – 4

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID

HACE CONSTAR:

Que el Señor **BRIAN ANDRES FLOREZ CRISTANCHO**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.585.319 de Cachipay Cundinamarca, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACION**, durante el período comprendido entre el día 9 al día 31 de Marzo de 2023, en la Ciudadela La Prosperidad - Conjunto Fontana II.

Dada en Madrid Cundinamarca, a los Tres (3) días del mes de Abril de Dos Mil Veintitrés (2023).

Cordialmente,

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

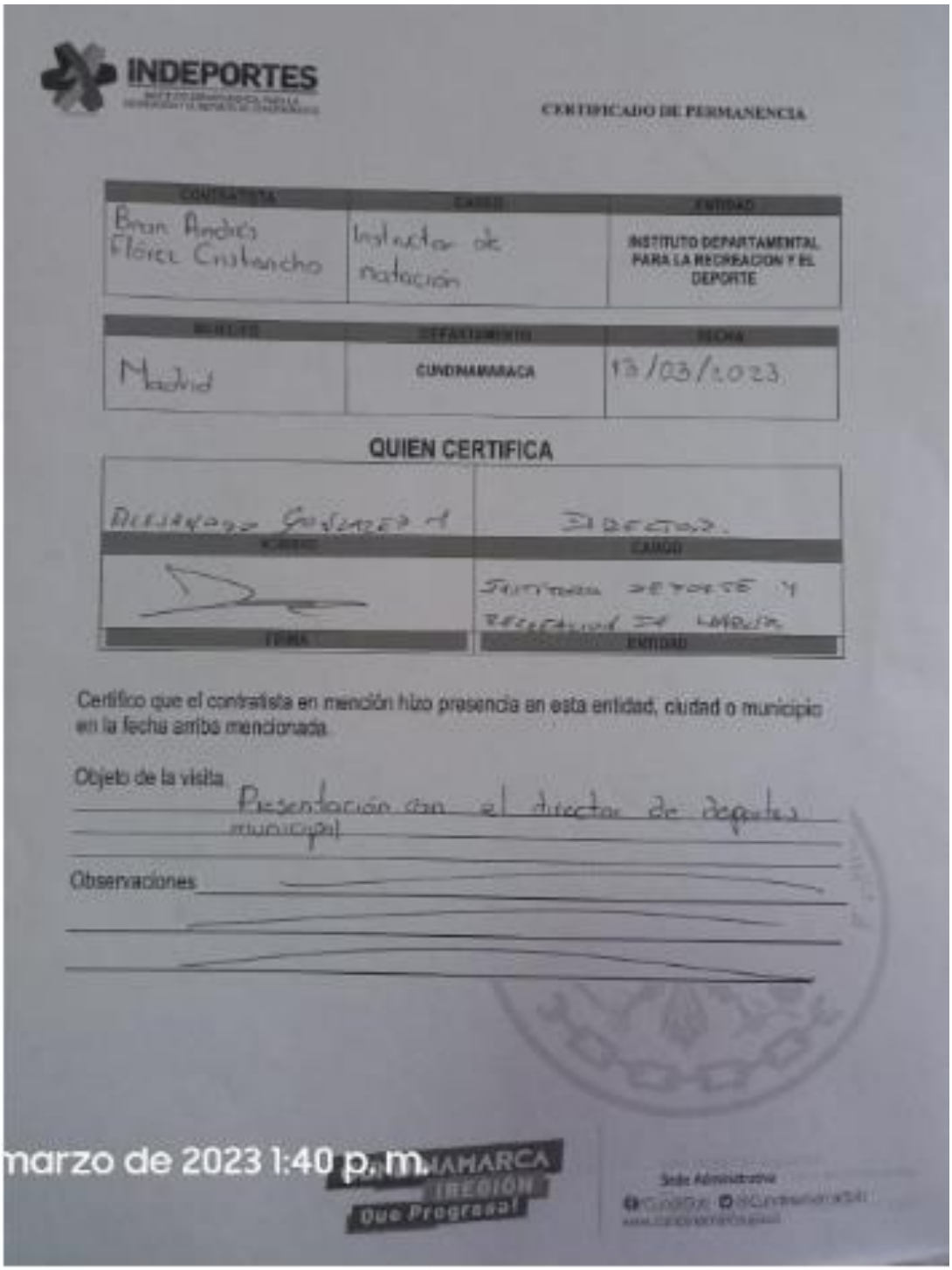
IDRM – CER.087

Elaboró: Janeth Bedoya, Auxiliar Administrativo.
Aprobó: Carlos Julio Rodriguez C. Enlace Deportivo – Zona Rural

Carrera 7 N° 8 - 45 Coliseo Cubierto Tels. (031) 8255549

Madrid CRECE CONTIGO

-



INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
Brian Andres Flórez Castancho	Instructor de natación	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
Madrid	CUNDINAMARCA	13/03/2023

QUIEN CERTIFICA

NOMBRE	CARGO
Alejandro Gonzalez A	Director.
FIRMA	ENTIDAD
	Secretaria deporte y Recreación de Madrid

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita: Presentación con el director de deportes municipal

Observaciones:

marzo de 2023 1:40 p. m.

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

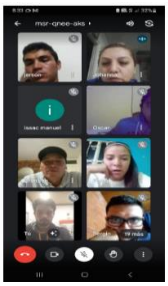
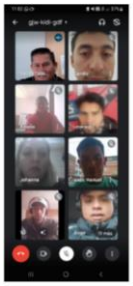
Sede Administrativa

OBLIGACION 12 PDF ANEXO NO 12

DEL 8 AL 14 DE MAYO

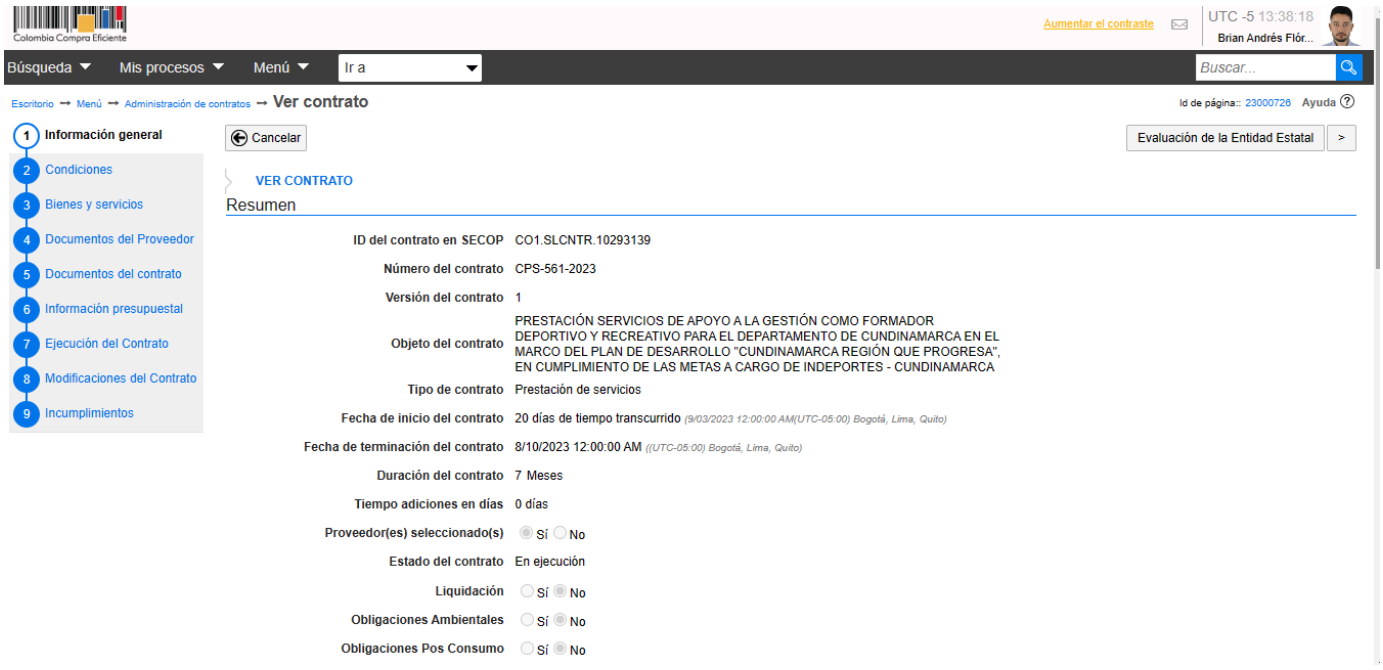
OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13 -

COLOCAR COLLAGE DE 6 FOTOS DE TODAS LAS REUNIONES, APOYOS Y CAPACITACIONES.

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

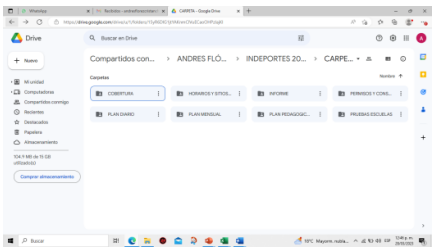
OBLIGACION 14 PDF ANEXO NO 14

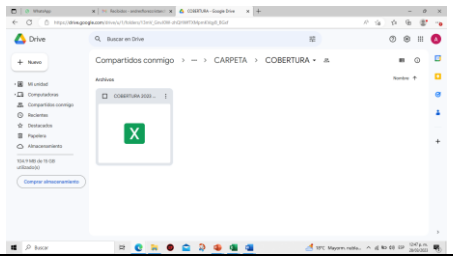
OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15

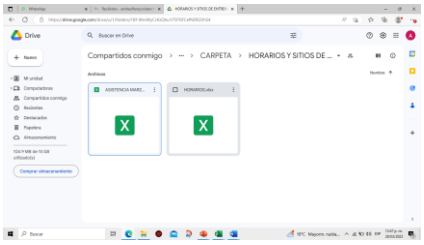


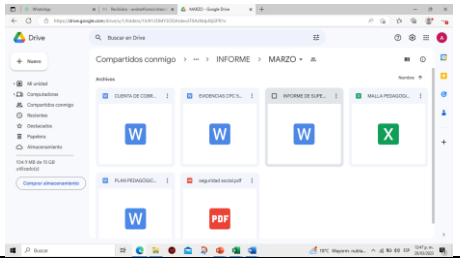
-

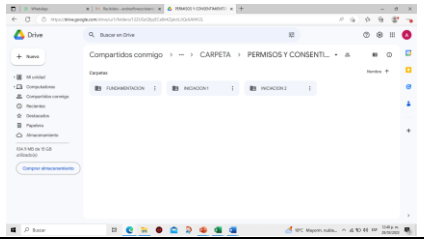
OBLIGACION 16 PDF ANEXO NO 16

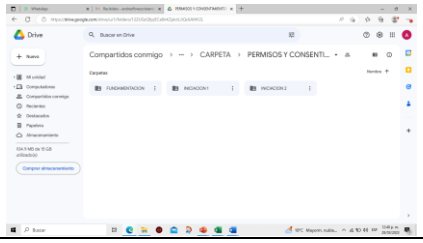


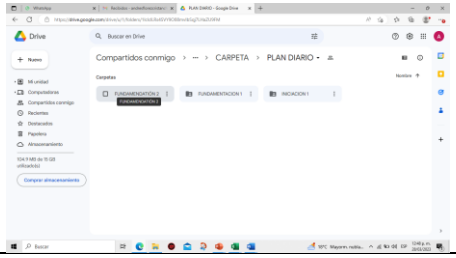


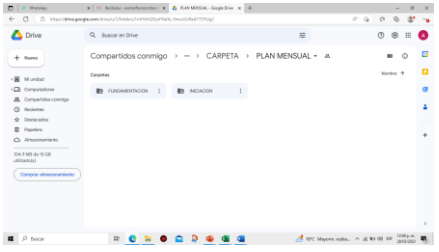


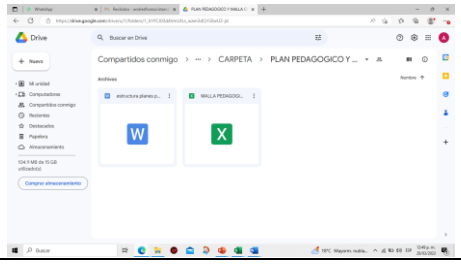


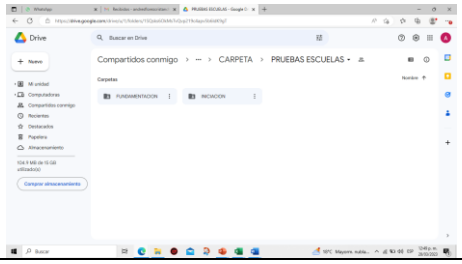


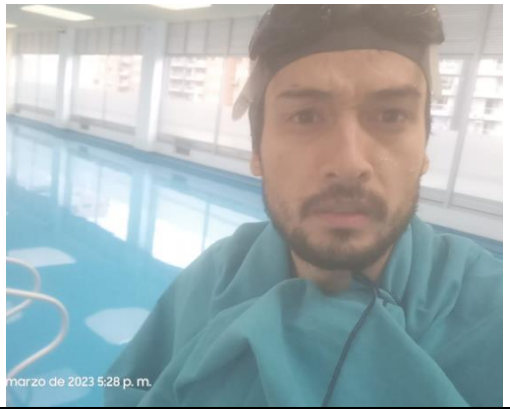


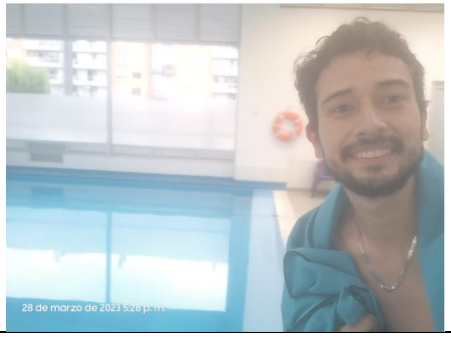








INICIACION 1 -	
	
FECHA Y LUGAR : FONTANA 1 28 MARZO	**FECHA Y LUGAR: FONTANA 1 28 MARZO**
	
FECHA Y LUGAR: FONTANA 1 28 MARZO	**FECHA Y LUGAR: FONTANA 1 28 MARZO**

FUNDAMENTACION 1 -	
	
FECHA Y LUGAR: FONTANA 2 24 MARZO	**FECHA Y LUGAR: FONTANA 1 28 MARZO**
	
FECHA Y LUGAR: FONTANA 2 24 MARZO	**FECHA Y LUGAR: FONTANA 1 28 MARZO**

FUNDAMENTACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: FONTANA 1 28 MARZO	**FECHA Y LUGAR: FONTANA 1 28 MARZO**
	
FECHA Y LUGAR: FONTANA 1 28 MARZO	**FECHA Y LUGAR: FONTANA 1 24 MARZO**