

EVIDENCIAS INFORME MES DE 01 - CTO 365 -2023			
Nombre del contratista	.		
Número de identificación	1071330181	Tipo de documento	CEDULA DE CIUDADANÍA
Período informado	01/03/2023 – 30/03/2023	N° de Registro Presupuestal	2023000368 fecha de expedición 24 / 02/ 2023
Objeto del Contrato: PRESTAR 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”, EN 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.		 <p>ACTIVIDAD 1 ANEXO 1 FLAYER ANEXO 11 FOTOGRAFIAS</p>	
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		 <p>ACTIVIDAD 2 ANEXO 2 ASISTENCIAS</p>	

- 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.



ACTIVIDAD 3 ANEXO 3 MALLA Y PLAN PEDAGOGICO HORARIOS ACTA DE INICIO

- 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.

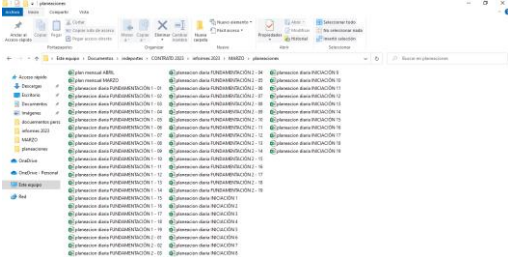
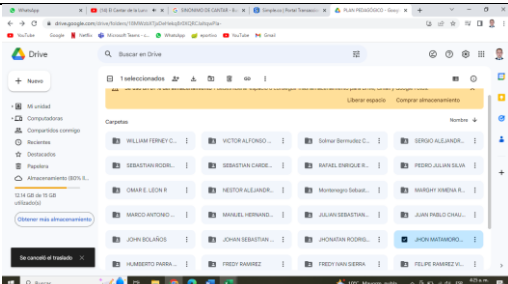
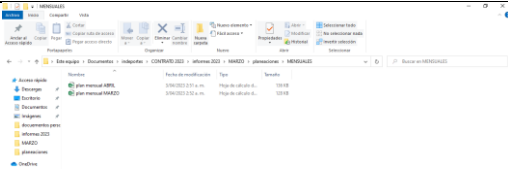
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE ALISTAMIENTO INICIO DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS 2023	
FECHA	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
01/05/2023	CONSTRUCCIÓN DEL PLAN Y MALLA PEDAGOGICA PARA LOS DISTINTOS NIVELES DE FORMACIÓN CONTEMPLADOS
02/05/2023	CONSTRUCCIÓN DEL PLAN Y MALLA PEDAGOGICA PARA LOS DISTINTOS NIVELES DE FORMACIÓN CONTEMPLADOS
06/05/2023	REVISIÓN DE FORMATOS Y PRESELECCIÓN DE ELABORACIÓN DE LOS MISEROS CON JUNTO DE CONSTRUCCIÓN DEL PLAN Y MALLA PEDAGOGICA PARA LOS DISTINTOS NIVELES DE FORMACIÓN CONTEMPLADOS
07/05/2023	ELABORACIÓN DE FOLIO PUBLICITARIO PARA LA INSCRIPCIÓN A LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CANOTAJE DE SESQUILÉ
08/05/2023	VISTA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ AL COLEGIO CARLOS ARBONIANO
09/05/2023	VISTA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ LA ESCUELA SIMÓN BOLÍVAR
10/05/2023	VISTA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ AL COLEGIO GIMNACIO CAMPESTRE
13/05/2023	VISTA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ AL COLEGIO COOPERATIVO DE SESQUILÉ
14/05/2023	VISTA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ AL COLEGIO EL DORADO
15/05/2023	VISTA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ AL COLEGIO MENDEZ RIZO

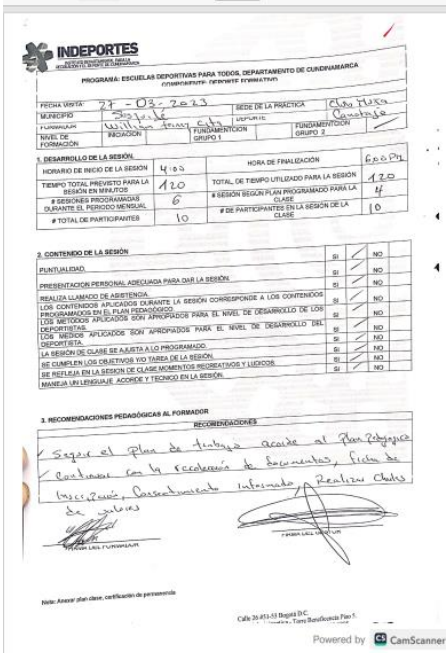
ACTIVIDAD 4 ANEXO 4 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

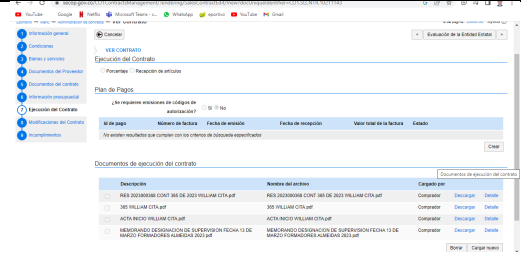
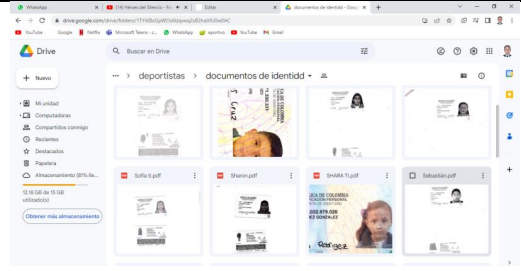
- Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas 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

INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO ESCUELA DE CANOTAJE DE SESQUILÉ											
BARRIOS	GENERO		NIVEL		GRUPOS POBLACIONALES		ADICIONALES		ADICIONALES		TOTAL
	Masculino	Femenino	Urbano	Rural	Urbano	Rural	Urbano	Rural	Urbano	Rural	
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											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
51											
52											
53											
54											
55											
56											
57											
58											
59											
60											
61											
62											
63											
64											
65											
66											
67											
68											
69											
70											
71											
72											
73											
74											
75											
76											
77											
78											
79											
80											
81											
82											
83											
84											
85											
86											
87											
88											
89											
90											
91											
92											
93											
94											
95											
96											
97											
98											
99											
100											

ACTIVIDAD 5 ANEXO 5 COBERTURA POBLACIONAL

<p>implementada o le indique para esa finalidad.</p>	
<p>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.</p>	 <p>ACTIVIDAD 6 ANEXO 11 FOTOGRAFIAS</p>
<p>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 . 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.</p>	 <p>ACTIVIDAD 7 ANEXO 7 PLANEACIONES DIARIAS</p>
<p>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.</p>	 <p>ACTIVIDAD 8 ANEXO 8 PANTALLAZO CARGA DE DRIVE</p>
<p>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,</p>	 <p>ACTIVIDAD 9 PLANEACIONES MENSUALES</p>

<p>aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.</p>	
<p>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.</p>	 <p>ACTIVIDAD 10 ANEXO 10 FORMATO VISITA TECNICA</p>
<p>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.</p>	 <p>ACTIVIDAD 11 ANEXO 11 CERTIFICACIÓN MUNICIPAL</p>
<p>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.</p>	<p>ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LOS FESTIVALES.</p>
<p>13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</p>	 <p>ACTIVIDAD 13</p>

	ANEXO 6 FOTOGRAFIAS
<p>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.</p>	<p>SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO</p>
<p>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).</p>	 <p>ACTIVIDAD 15 ANEXO 15</p>
<p>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</p>	 <p>ACTIVIDAD 16 ANEXO 16 PANTALLAZO DE DOCUMENTOS</p>

OBLIGACION 1 PDF ANEXO N° 01



EFD de Canotaje

TE INVITAMOS A SER PARTE DE NUESTRA
ESCUELA
INSCRIPCIONES ABIERTAS

Instructor: William Cita
3043382960



OBLIGACION 2 PDF ANEXO N° 02

[illegible]

[illegible]

[illegible]

OBLIGACION 3 PDF ANEXO N° 03

Plan pedagógico y técnico escuela de canotaje de Sesquilé

Instructor

William Ferney Cita Cortes

Contrato: 436 del 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PROGRAMA ESCUELAS FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CANOTAJE SESQUILÉ

Bogotá DC.

2023

Contenido

[Introducción](#)..... 3

[Justificación](#) 5

[Marco legal](#)..... 7

[Objetivo general](#) 11

[Objetivos específicos](#)..... 11

[Población objetivo y cobertura:](#) 11

[Caracterización del deporte](#) 11

[Estructura por niveles](#)..... 12

[Temas y contenidos](#) 14

[Metodología](#)..... 18

[Control seguimiento y evaluación](#)..... 19

[Cronograma de actividades](#) ¡Error! Marcador no definido.

[Recursos para el funcionamiento de la escuela](#)..... 21

[Logística](#) 21

Introducción

Este plan pedagógico ha sido pensado para el desarrollo del sujeto por medio de la práctica deportiva, que si bien el deporte es una finalidad, lo que debemos buscar, es sujetos integrales que se desarrollen en pro de la sociedad actual, Ya que como tal, se tiene la necesidad del desarrollo personal del ser para mejorar y/o aportar en el mejoramiento de su calidad de vida desde sus diferentes dimensiones vistas desde la correlación y a su vez desde la interdependencia.

La enseñanza del canotaje de velocidad como una propuesta pedagógica, que bien ya de entrada tiene una relación directamente relacionada con el proceso de enseñanza aprendizaje, pretende trascender en ello, llevando a este, no solo a un campo de acción (contextos formal, no formal y/o informal), como contenidos a evaluar, si no brindar herramientas y conocimientos que sean útiles en el ciclo vital del sujeto.

El proceso pedagógico, se entiende desde la concepción del autor palacios (2000) “como el conjunto de prácticas, relaciones intersubjetivas y saberes que acontecen entre los que participan en procesos educativos, escolarizados y no escolarizados, con la finalidad de construir conocimientos, clarificar valores y desarrollar competencias para la vida en común”, esta concepción está enmarcada en el desarrollo del Seminario de Análisis Prospectivo de la Educación en América Latina y El Caribe, a cargo de la Oficina Regional de Educación de UNESCO.

Para palacios (2000) el proceso pedagógico no solo se limita al desarrollo del proceso, también involucra la vida cotidiana del sujeto y como este proceso favorece al buen vivir del mismo, encargándose del desarrollo de competencias que le permitan el desenvolvimiento y participación activa en una sociedad, además de esto se debe intervenir en la calificación de valores, los son construidos dentro de una cultura, la cual dará cuenta del ¿por qué? de comportamientos sociales o construcción de estos valores en la misma.

Para el desarrollo plan pedagógico se tomó la decisión de realizar la intervención pedagógica en el municipio de sesquilé por la cercanía que este representa y en el cual está situado en una proporción considerable el embalse de Tomine, brindando la oportunidad de desarrollar practicas acuáticas, como lo es específicamente para este plan pedagógico y técnico, el canotaje de velocidad.

Es así que se plantea la enseñanza del canotaje de velocidad por medio del desarrollo y potencialización de las capacidades físicas coordinativas en marcadas dentro de la competencia motriz propuesta por el ministerio de educación MEN

(2016), no solo limitándose a un campo físico, sino involucrando aspectos del sujeto como, su desarrollo cognoscitivo, social, emocional y motriz, dándole la oportunidad de un desarrollo más completo y globalizado de estos desarrollos o dimensiones, esto está contemplado a su vez en la malla curricular la cual es un documento conexo a este.

Con lo anterior se abre el campo o componente humanístico del proyecto, en el cual estarán inmersos los diferentes tipos de relaciones presentes entre los participantes del proyecto y los diferentes contenidos o aspectos dentro del mismo desarrollo humano, como lo son la cultura, la sociedad en la cual se desarrollara la propuesta, la influencia que tiene la tecnología y como se entrelaza con la teoría de desarrollo humano de Philip Rice (1997), el ideal de hombre y sociedad los cuales proyecta esta propuesta.

El desarrollo humano brinda la posibilidad de la existencia social del sujeto, quiere decir el reconocimiento y construcción de sí mismo por medio de la relación con el otro, además de generar oportunidades e igualdad entre los partícipes de una sociedad, llevando de manera entrelazada las capacidades propias del sujeto para su desenvolvimiento en esta.

El siguiente componente esencial de la propuesta es el pedagógico, el cual aborda el proceso de enseñanza – aprendizaje, desde el modelo de Julián de Subiría, inter estructurante dialogante, el cual tiene como característica principal el desarrollo de tres ejes fundamentales (rol docente, rol estudiante y contenido) los cuales se desarrollan de manera equitativa y recíproca, el modelo pedagógico brinda para esta propuesta una guía para desarrollar la metodología a emplear, generando una organización optima y clara frente a los contenidos, planificando estos de manera cuidadosa y exhaustiva, este componente tiene relación directa el desarrollo humano en la medida que genera relaciones con la cultura valores, creencias y desarrollo interno del sujeto.

Todo lo anterior se evidenciará dentro del contenido de la propuesta, soportado dentro de los objetivos, general y específicos, metodología y demás temáticas contempladas para este.

Justificación

El Siguiendo se implementará en pro de crear alternativas deportivas, recreativas y aprovechamiento del tiempo libre para la niñez y juventud del municipio, con el fin de que los participantes estén exentos de problemas socialmente relevantes tales como la drogadicción, violencia, enfermedades de transmisión sexual, corrupción y demás, teniendo como ayuda el enfoque de promoción y prevención.

En esta se planea a favorecer a la población de zonas rurales debido a que en estas, no están tan presentes las escuelas de formación deportiva y es un objetivo de este plan pedagógico, llevar el canotaje a estas poblaciones fortaleciendo las relaciones de estas con la cabecera municipal e incluyéndose en estas propuestas deportivas, es vital tener en cuenta que para una escuela de formación es necesario llegar a toda la población posible facilitando así, las interrelaciones y la unidad del municipio.

En nuestro departamento se ha generado una diversidad de actividades deportivas lúdicas y culturales, con el fin de formar sujetos con un desarrollo íntegro, capaces de desenvolverse en sociedad y aportar a esta, construyéndose multidisciplinariamente, en pro de un desarrollo personal.

Es por esto que se ve la necesidad de plantear actividades, las cuales permitan complementar las rutinas desarrolladas en el día, con la intención de generar un aprovechamiento del tiempo libre, esto específicamente con el deporte (canotaje). Debido que este al ser un deporte tanto grupal como individual, nos permite un desarrollo intrapersonal e interpersonal del individuo e individuos, creando valores, conjunto de hábitos sanos, ya sean de higiene, axiológicos, cognitivos, expresivo corporales o motrices, conjunto a eso se busca que el sujeto desarrolle la capacidad de solucionar problemas de una manera objetiva y crítica en su medio.

Por medio de lo mencionado, se podrían prevenir los problemas socialmente relevantes(PSR) ya antes mencionados, dado que por medio del deporte, surge la oportunidad y las herramientas para generar proyectos de vida, para una sana convivencia, ayudar a fortalecer la autoconfianza y la confianza con los demás, el auto respeto y el reconocimiento del otro como igual, el auto conocimiento, el trabajo en equipo, la vida en sociedad, esto con el fin de generar un sujeto participativo crítico el cual se desenvuelve en pro de una sociedad y su desarrollo individual.

Problemas Socialmente Relevantes (PSR)

Los (PSR) se entienden como aquellas problemáticas de los sujetos que se dan por motivos de la decadencia y expansión cultural en una población, estos son de interés público, conllevando a si a un acompañamiento o prevención, estos son:

Salud: embarazos tempranos, desnutrición, obesidad, sedentarismo, enfermedades de transmisión sexual, trastornos de salud

Consumo: sustancias psicoactivas, lícitas e ilícitas y fármaco dependencia.

Violencia: homofobia, xenofobia, maltrato, bullying, discriminación, pandillismo.

Medioambientales: contaminación y explotación del recurso natural.

Económicos: pobreza, corrupción y fraude.

Sexualidad: abuso, prostitución, trata de personas, adicciones.

Racismo: discriminación étnica.

Marco legal

Nombre de la fuente	Autor o autores	Origen	Pertinencia en el plan pedagógico
Plan De Desarrollo 2016	Plan De Desarrollo 2016	local	La búsqueda del desarrollo integral del sujeto atendido desde sus diferentes esferas, vinculando la interacción social, la inclusión y la igualdad para todos los participantes, buscando una mejora en su calidad de vida.
Decreto n°226	Alcaldía Mayor de Bogotá	local	Soporte del proyecto, pensado como un mecanismo que atiende al fomento de la práctica deportiva, de forma planificada y coordinada, atendiendo a los diferentes niveles y esferas del sujeto, como se plantea desde los componentes humanístico, disciplinar y pedagógico de la propuesta.
Orientaciones pedagógicas para la educación física la recreación y el deporte (documento 15)	Ministerio de educación nacional, república de Colombia	Nacional	Formación integral del sujeto, desarrollo de competencia motriz enmarcando las capacidades físicas coordinativas y aspectos dentro de la psicomotricidad
La ley 181 de enero 18 de 1995 (artículo 10)	Congreso de Colombia	Nacional	La importancia de promover prácticas deportivas para el buen aprovechamiento del tiempo libre en un contexto no formal fortaleciendo el proceso de enseñanza aprendizaje en el deporte.
La ley 181 de enero 18 de 1995 (artículo 17)	Congreso de Colombia	Nacional	De manera enfática busca investigación y desarrollo de proyectos que den respuesta al crecimiento recreativo

			competitivo y personal del sujeto
La ley 181 de enero 18 de 1995 (artículo 17)	Congreso de Colombia	Nacional	Se piensa como derecho fundamental la práctica deportiva, brindando el contexto para la realización de esta propuesta y dando la importancia que el deporte tiene en los derechos sociales del sujeto, potenciando desarrollos familiares escolares y extraescolares.
Ley 1967 de 2019	Congreso de Colombia	Nacional	Es la entidad encargada de velar por proyectos que incentiven la práctica deportiva y recreativa en beneficio del crecimiento personal y mejora de la salud publica en la actualidad (ministerio del deporte), dando el soporte de la realización de este proyecto respondiendo a las necesidades actuales
La ley 1098 de 2006 (artículo 27)	Congreso de Colombia	Nacional	Proporciona el soporte de garantizar el buen desarrollo del sujeto desde campos físicos sociales cognitivos o psíquicos y fisiológicos pensando al sujeto desde un desarrollo multidimensional o integral, generando espacios de inclusión en la medida que promueve la igualdad y dignidad humana,
La ley 1098 de 2006 (artículo 29)	Congreso de Colombia	Nacional	En este artículo se involucra directamente el desarrollo y creación de las bases cognitivas emocionales y sociales del sujeto atendiendo las dimensiones tratadas en este proyecto, y dando la importancia de estas

			en el desarrollo del sujeto.
La ley 1098 de 2006 (artículo 30)	Congreso de Colombia	Nacional	Se menciona el derecho a la participación de la vida cultural en espacios tales como las escuelas de formación deportiva atendiendo la importancia que este tiene en su ciclo vital, dando como garantes de estos procesos a los familiares del sujeto, permitiendo el desarrollo social, físico. Emocional y cognitivo.
Ley 1616 de 2013	Ministerio de salud	Nacional	Esta tiene relación con la propuesta en la medida que plantea como derecho la salud mental del sujeto priorizando a niños, niñas y adolescentes, promoviendo relaciones entre salud mental y elementos determinantes en el desarrollo de la autonomía del sujeto, intuyendo el desarrollo de las dimensiones plateadas.
Ley General de Educación., (Ley 115 de 1994), Artículo 1 (objetivo de la ley)	Congreso de la republica	Nacional	Esta ley responde a la educación como proceso de formación del sujeto, en el cual se atiende lo cultural social y personal, al desarrollo integral que busca la propuesta.
Ley General de Educación., (Ley 115 de 1994), Artículo 14.	Congreso de la republica	Nacional	La utilización y preservación de recursos naturales como el embalse de Tomine generando conciencia en el cuidado medio ambiental, por medio de la práctica del canotaje.
Carta internacional de la educación	UNESCO	Internacional	Se declara la educación física como derecho fundamental brindando aportes en la

física, la actividad física y el deporte			<p>inclusión generando oportunidades e igualdad, se hace pertinente en la medida que este proyecto pretende atender niños y niñas pertenecientes al cabildo muisca.</p> <p>Además se señala la importancia de generar proyectos que den respuesta a procesos de enseñanza en la educación física y el deporte.</p>
Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (artículo 1 numeral 3)	UNESCO	Internacional	<p>Se establece la educación física como elementó fundamental en el desarrollo de la personalidad donde se intuye en la propuesta el desarrollo integral desde la multidimensionalidad para dar respuesta a ello, atendiendo a cualquier sujeto en cualquier edad.</p>
Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (artículo 3 numeral 1).	UNESCO	Internacional	<p>Se debe atender a necesidades culturales específicas de cada lugar y de cada persona, brindando la oportunidad del trabajo del canotaje atendiendo sus diferentes desarrollos y apropiación de escenarios como el embalse de Tomine.</p>
Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (artículo 2)	UNESCO	Internacional	<p>Se piensa la educación física como contribuyente a la mejora aspectos del sujeto dentro de sus desarrollos (físicos, sociales, emocionales y cognitivos), llevando los resultados más allá de los contenidos atendiendo a la vida social del sujeto.</p>

Objetivo general

Fomentar el deporte de forma recreativa y competitiva, específicamente el canotaje de velocidad, en pro de la construcción y desarrollo de los niños que hagan parte de los procesos de escuelas de formación deportiva del departamento, de forma integral, generando como resultado una mejora de su calidad de vida y sumiendo el papel que este tendrá dentro de una sociedad en constante cambio.

Objetivos específicos

- Convocar a la comunidad a participar en los procesos de selección a la escuela de formación deportiva.
- Formar el equipo de deportistas del municipio de sesquilé para la participación departamental, nacional e internacional, en eventos de canotaje.
- Desarrollar en los deportistas valores que le permitan desenvolverse en sociedad.
- Diseñar junto a la administración proyectos para masificar el semillero de la escuela de formación para que el deporte esté disponible para la mayor población posible.
- Proponer en funcionamiento la escuela de formación deportiva municipal de canotaje, con el fin de promover la buena utilización del tiempo libre y así liberar en gran medida al municipio de los (PSR)

Población objetivo y cobertura:

Se pretende trabajar con la zona urbana y rural del municipio de sesquilé enfatizando en esta última, esto se hará con niños y niñas de entre 7 a 15 años de edad debido a que es necesario desarrollar proceso de iniciación en el deporte y estas edades son las más adecuadas para dicho propósito, se trabajará con un máximo de 20 niños debido que al ser el canotaje un deporte de alto riesgo no es adecuado dar clases a un grupo más grande, además de esto no se cuenta con los materiales suficientes para el desarrollo de las sesiones.

Caracterización del deporte

Se vio necesario abordar la oportunidad de trabajar en el entorno de la enseñanza del canotaje de velocidad como una práctica deportiva recreativa, aprovechando escenarios acuáticos disponibles, como es el caso del embalse de Tomine ubicado en los municipios de Guatávida y Sesquilé, en estos municipios se ha venido desarrollando la práctica de este deporte, esto bajo el mecanismo de escuelas de formación, ubicando así este deporte dentro de un contexto no formal, cabe aclarar que el canotaje no está sujeto a este contexto, debido a que en el año 2019 se realizó una participación del deporte en cuestión, en los juegos intercolegiados en el departamento de Cundinamarca, dando la posibilidad de una integración de este al currículo escolar y brindando el método o herramienta para interrelacionar el

deporte formativo dentro de las instituciones, con el fin de llegar a toda la población posible.

En el canotaje de velocidad, se hace un énfasis en el proceso de enseñanza aprendizaje, asumiendo el fortalecimiento en la medida que se emplea o se pone en escena este plan pedagógico, debido que al ser un deporte nuevo, los métodos empleados se basan en métodos empleados en otros lugares, por tanto su práctica se debe adecuar a condiciones acordes al contexto cultural donde desarrolla

El canotaje es un deporte que brinda la posibilidad de desarrollarse de manera profesional (alto rendimiento) y de forma recreativa, la intención que se tiene con este plan pedagógico es realizar un énfasis en la enseñanza de este para dar respuesta a los objetivos planteados.

Con lo anterior, el canotaje tiene como característica principal su realización en lagos y cuerpos de agua sin marea o turbulencia, por ello también es denominado canotaje de aguas tranquilas, en Colombia el canotaje recreativo a estado mediado por las modalidades de slalom o de travesía, el desarrollo del deporte en cuestión, ha estado direccionado en el departamento de Cundinamarca hacia el alto rendimiento, desde que comenzó su práctica para la participación de los juegos nacionales 2004, de este modo años posteriores surgen escuelas de formación deportiva y nuevos clubes, generando un fortalecimiento de la liga de este departamento, con la intención de realizar participaciones deportivas en eventos nacionales.

Con relación a los cuestionamientos mencionados se abordó el ¿para qué?, el cual se asumió desde la importancia de desarrollar métodos propios, que permitan el desarrollo motor y de las dimensiones inherentes del ser humano contempladas para este plan pedagógico, en pro del aprendizaje del canotaje de velocidad, con la intención implícita de que este deporte se conozca de manera masiva, desarrollando la apropiación del canotaje como parte de la cultura de la población y permitiendo fortalecer el conocimiento acerca de este, todo esto de manera implícita, con la intención principal de potenciar el desarrollo del individuo, por medio de las capacidades coordinativas explícitas en la enseñanza del canotaje.

Estructura por niveles

Partiendo de los lineamientos dados por indeportes Cundinamarca, los cuales corresponden al programa de escuelas de formación deportiva del departamento, se toman los siguientes niveles de formación, los cuales se emplearan dentro de la escuela de canotaje del municipio de Sesquilé.

Nivel de iniciación

El cual corresponde a los niños y niñas en edades de 5 a 11 años de edad, los cuales están catalogados como infantes.

Nivel de fundamentación

El cual corresponde a los niños y niñas en edades de 12 años de edad, los cuales están catalogados como pre-adolescentes.

Nivel de perfeccionamiento

El cual corresponde a los niños y niñas en edades de 13 a 17 años de edad, los cuales están catalogados como adolescentes.

Cuadro de unidades porcentuales por nivel.

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	40%	20%	X
FUNDAMENTACIÓN GLOBAL	20%	X	X
FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA	X	40%	20%
FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA	X	X	15%
PREPARACIÓN FÍSICA	X	10%	20%
PREPARACION TEÓRICA	5%	10%	10%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%	5%
COMPETENCIA	X	5%	20%
ROTACIÓN	25%	10%	X
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	5%	X	10%

Temas y contenidos

1. Nivel de iniciación

En este nivel se trabajará el reconocimiento de los implementos (botes, palas, chalecos.....) el reconocimiento con el medio acuático, su iniciación en botes y técnica de paleo.

1.1 Logros técnicos

1.1.1- Técnica del paleo.

Se busca que el sujeto identifique la posición para: un ataque efectivo, una tracción de la pala, extracción de la misma, colocación de la pala en la fase aérea y retorno al ataque y reconoce factores de gran relevancia en el paleo como: la inclinación de la pala para direccionar la canoa o kayak, que la inclinación del cuerpo es importante para un buen manejo de la misma y es capaz de reconocer que la inclinación de los pies permite un cambio de dirección en el kayak o canoa.

Reconoce y emplea las fases de paleo.

Reconoce la pala sus partes y correcta utilización.

1.2- Acercamiento al medio acuático.

El deportista es capaz de estar en el agua con chaleco salvavidas de manera tranquila.

El deportista realiza un acercamiento a nadar para llegar al muelle

El deportista realiza lanzamientos de sí mismo desde el muelle al agua con la finalidad de afianzar su confianza con el agua.

1.3- Puntos de estabilidad

Reconoce los puntos en el bote que le permite tener estabilidad en el kayak y canoa (Punto de apoyo puede ser la rodilla o el tronco dependiendo de la modalidad en la que se encuentra).

Distribuye de manera eficaz el peso en la canoa y kayak para la estabilidad de estos.

1.4- Logros tácticos

Reconoce la distancia de 3000 metros o más, para dosificar el esfuerzo

Lo anterior se trabajará de manera teórica en el nivel de iniciación.

1.5- Logros teóricos

Identifica los distintos elementos que se necesitan para la práctica del canotaje.

Reconoce el kayak y canoa con sus respectivas medidas y su peso.

Establece la importancia de la pala con sus respectivas medidas y peso

Conoce la historia del canotaje con sus máximos representantes.

Identifica las reglas del canotaje y el desarrollo de un torneo.

1.6- Logros actitudinales:

Establece y se apropia de las normas globales que facilitan una sana relación con su medio social en el cual se desarrolla, las cuales permitirán un óptimo desarrollo de cada sesión de entrenamiento.

1.7- Preparación física complementaria al paleo.

La preparación física en los deportistas debe ser un trabajo conjunto al específico de la disciplina, que nos permita garantizar el desarrollo motor, sin afectar el rendimiento de las sesiones de paleo.

Se realizarán test para determinar la condición del deportista, estos test están direccionados por deportes.

A partir de los resultados de los test se planificará un plan reforzamiento motor.

Se enfatizará el trabajo de rola circense y la escalera de coordinación con la intención de desarrollar y fortalecer el equilibrio y la coordinación del deportista, este trabajo se dará de manera básica donde los ejercicios tienen un nivel bajo de dificultad.

2- Nivel de fundamentación.

En este nivel se trabajará la competencia y el juego como medio para desarrollar el estado físico y mental del deportista.

2.1- Logros técnicos

2.1.1- técnica del paleo.

Se busca que el sujeto articule de manera efectiva las diferentes fases de paleo (ataque, tracción y extracción) ya sea en canoa o kayak. El deportista debe ser seleccionado en la modalidad pertinente, para que este se especialice posteriormente.

Reconoce y emplea las fases de paleo de manera articulada.

Reconoce la pala, el bote, sus partes y correcta utilización.

2.2- Acercamiento al medio acuático.

El deportista comienza un acercamiento a la técnica de natación (estilo libre).

El deportista es capaz de transportar el bote al muelle en caso de virar.

El deportista realiza recorridos sobre una distancia predeterminada para desarrollar su resistencia en el agua.

2.3- Logros tácticos

Identifica y aprecia los momentos de las diferentes pruebas (salida, recorrido y llegada), de tal manera que efectúe los diferentes ritmos de palada.

Lo anterior se trabajará de manera teórica en el nivel de fundamentación

2.4- Logros teóricos

Apropia los conceptos de frecuencia de paleo, frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca y zonas de entrenamiento.

2.5- Logros actitudinales:

El deportista comienza su etapa competitiva reconociendo al otro como igual.

2.6- Preparación física complementaria al paleo.

Se enfatizará en el fortalecimiento articular y trabajos con el propio peso.

Se realizarán test para determinar la condición del deportista a partir de las directrices de indeportes, complementarios a estas se realizarán otros test (Wells, cooper, navet, sentadilla, abdominal, flexo-extensión o push apps (estos se realizarán dependiendo la necesidad del momento)).

A partir de los resultados de los test se planificará un plan de preparación física teniendo en cuenta las necesidades de cada deportista.

Se realizará el trabajo de rola circense y la escalera de coordinación con la intención de desarrollar y fortalecer el equilibrio y la coordinación del deportista, este trabajo se dará de manera que los ejercicios tengan un nivel medio de dificultad.

3- Nivel de perfeccionamiento.

En este nivel se trabajará la competencia y el juego como medio para desarrollar el estado físico y mental del deportista, enfatizando la competencia.

3.1- Logros técnicos

3.1.1- técnica del paleo.

Se busca que el deportista se especialice en el bote asignado, generando una técnica de paleo adecuada para el deporte ya sea en kayak o canoa, esto

dependiendo de la asignación del bote. Es capaz de adaptar la técnica en bote individual a botes de equipo.

Realiza de manera efectiva el paleo con sus diferentes fases (aérea y acuática) y sub-fases (ataque, toma de agua, tracción y extracción.)

3.2- Acercamiento al medio acuático.

El deportista se familiariza con el estilo libre (natación).

El deportista es capaz de embarcarse desde el agua en caso de virar.

El deportista realiza recorridos sobre una distancia predeterminada para desarrollar su resistencia en el agua y capacidad cardio-pulmonar.

3.3- Logros tácticos

Reconoce los momentos e indicaciones del instructor en el desarrollo de las pruebas.

3.4- Logros teóricos

Reconoce el entrenamiento mediado por frecuencia de paleo, frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca y zonas de entrenamiento y velocidad de desplazamiento.

3.5- Logros actitudinales:

El deportista actúa como un ser integral reconociendo al otro, siendo guía de los procesos nuevos y generando relaciones interpersonales que le permiten su crecimiento personal.

3.6- Preparación física complementaria al paleo.

Se enfatizará en el fortalecimiento articular y trabajos con peso.

Se realizarán test para determinar la condición del deportista a partir de las directrices de indeportes, complementarios a estas se realizarán otros test (Wells, cooper, navet, sentadilla, abdominal, flexo-extensión, push apps o o'conner (estos se realizarán dependiendo la necesidad del momento)).

A partir de los resultados de los test se planificará un plan de preparación física teniendo en cuenta las necesidades de cada deportista.

Se realizará el trabajo de rola circense y la escalera de coordinación con la intención de desarrollar y fortalecer el equilibrio y la coordinación del deportista, este trabajo se dará de manera en que los ejercicios tengan un nivel avanzado de dificultad.

Nota: los diferentes trabajos de niveles pueden variar dependiendo el estado de los deportistas, debido a que si no se desarrollan contenidos de los diferentes niveles estos deberán ser desarrollados, es decir que si hay un deportista de

especialización que le falten elementos de la iniciación, este deberá suplir estos elementos antes de continuar su nivel dado por la edad.

Metodología

Dentro de la metodología a emplear se plantea comenzar con el potenciamiento del equilibrio por medio de rola circense y adoptando las posturas de las fases de paleo con esta, este trabajo y manejo del equilibrio está enmarcado dentro del manejo de bases inestables siguiendo con actividades que mejoren la orientación del sujeto por medio de oclusión de la visión, ejecutando el paleo o la simulación de este, la reacción se pensó manejar con actividades en las cuales el sujeto de una respuesta motriz rápida frente a estímulos de sonido o visuales.

La capacidad coordinativa del ritmo se potenciara con carreras y simulación del paleo y movimientos articulados, dando paso para la anticipación se planeó desarrollar con ejercicios de evasión de obstáculos en una pista determinada. La diferenciación se asumió en la ejecución de los diferentes momentos de la técnica trabajados por separado, finalizando en una ejecución que integre los diferentes momentos en la realización del gesto técnico, desarrollando a la vez la capacidad de acoplamiento. Lo anterior se profundizara en el capítulo 3 de este proyecto enfatizando la correlación del desarrollo antes planteado (físico emocional cognoscitivo y social).

El plan pedagógico está íntimamente relacionada con el proceso de enseñanza aprendizaje, asumiendo compromiso académico en la ejecución de esta y trascendiendo la dimensión física del sujeto, en la medida que se ocupa de atender el desarrollo emocional cognoscitivo y social, estos desarrollos se manejan debido a la innegable importancia que tiene en la construcción de estos en la integralidad del sujeto.

Dentro de lo ya mencionado se evidencia el carácter pedagógico que toma el plan pedagógico, en la medida que se piensa una forma o metodología de enseñanza del canotaje de velocidad, lo cual se planificara buscando una mejora de la condición inicial del sujeto en cuanto a los desarrollos planteados, con relación a la condición al culminar la intervención de la propuesta, generando así insumos que permitan evaluar la efectividad y viabilidad de prolongar o aplicar la propuesta en otros grupos poblaciones o culturas.

Esta propuesta tiene una gran oportunidad de trabajar con personas pertenecientes a una comunidad indígena MHUYSQA, esto debido a que se proyecta ejecutar con la población de sesquilé, municipio en el cual se encuentra el cabildo MHUYSQA y cuya población vive articuladamente con la población de sesquilé, donde algunos niños pertenecientes al cabildo realizan sus estudios en instituciones públicas, dentro del sistema nacional de educación.

Control seguimiento y evaluación

la evaluación permite regular el aprendizaje en la medida que da cuenta de lo que realmente se está aprendiendo, también ofrece condiciones desde las cuales se puede potenciar y afianzar los diferentes aprendizajes planeados o estructurados, estos respondiendo a objetivos, logros metas y contenidos, permitiendo evidenciar las falencias o necesidades frente a lo que se planea y lo que se realiza, en la medida que se ponen en evidencia los aspectos que requieren una reforma o fortalecimiento más extenso frente a lo estructurado (malla curricular) , esto debido a variantes como el contexto y la forma en la que se desenvuelve el educando.

Dentro de la evaluación encontramos para efecto de este plan pedagógico, tres tipos desde la temporalidad, lo cuales se enmarcan dentro de los momentos que se evidencian el proceso de enseñanza aprendizaje, la primera es la evaluación inicial, la cual como su nombre lo indica tiene lugar en la parte inicial del proceso permitiendo una correcta elaboración en cuanto lo que se va a abordar dentro del diseño con el que se pretende intervenir, generando insumos o datos iniciales para un posterior análisis, para la profesora Manrique (2009) la evaluación inicial, su “finalidad es valorar la situación de partida del currículo, es decir, el contexto y el diseño curricular en sí mismo” (2009, p. 23), además de esto nos permite tener un diagnóstico inicial, del estado de lo que se pretende abordar.

Partiendo de lo anterior en segundo lugar encontramos la evaluación procesal o procesal, la cual la profesora Manrique (2009) la define como “aquella que se aplica en el transcurso de un proceso o de una actividad para conocer cómo se está desarrollando el currículo, en referencia a un diseño previo” (2009, p. 21), es decir que esta es la que se evidencia en el momento del desarrollo del plan pedagógico, brindando como lo dice la profesora Manrique un mecanismo de retro alimentación.

En consecuencia se toma la evaluación procesal como foco indispensable para el desarrollo de este plan pedagógico y técnico, en la medida que pretendió abordar el desarrollo del ser desde sus dimensiones motriz, social, emocional y cognitiva, donde el desarrollo global a partir de la práctica del canotaje de velocidad es la finalidad. De esta manera la evaluación procesal nos permite la transformación y reestructuración de lo propuesto, permitiendo hacer cambios que sean necesarios en pro de la finalidad de este, en los contenidos a tratar.

De esa manera se hace pertinente abordar las características que la evaluación procesal debe tener partiendo del postulado de la profesora Manrique:

- Ser continua, lo cual supone recoger información para emitir juicios de valor sobre el currículo en un periodo determinado, sin interrumpir su marcha. Puede corresponder al desarrollo del currículo en un ciclo

académico o una etapa, como comprender toda una cohorte hasta el final de la carrera.

- Estar integrada en el diseño y desarrollo del currículo universitario formando parte intrínseca de su dinámica.
- Ser reguladora, porque ofrece la retroalimentación que permite el ajuste permanente del currículo.
- Ser comprehensiva, ya que se dirige no solo a los elementos del currículo sino al proceso en el cual estos elementos se configuran en la realidad.
- Ser cooperativa, de modo que permita la participación de todos los implicados, especialmente los docentes y los estudiantes, a través del diálogo y la negociación en el proceso mismo de la evaluación.
- Debe asumir una perspectiva diacrónica, la cual permita aproximarse a la dinámica de cambio del currículo y de sus procesos de regulación, permanencia, conservación y transformación.

Con lo anterior se denota la importancia que esta brinda en el plan pedagógico y técnico, y aunque está pensada para un contexto universitario se puede replicar de manera efectiva, brindando una intención, una sistematización y un enriquecido conocimiento frente a lo evaluado.

Como tercer tipo de evaluación se encuentra la evaluación final la cual da cuenta de lo que se logró a partir de la intervención y los resultados finales, lo cual se debe tener en cuenta, ya que es lo que nos permite evidenciar si fue o no acertada la propuesta.

Definiendo la importancia de la evaluación se hace pertinente abordar los tres tipos de evaluación tomados desde lo temporal como lo denota en su postulado la profesora Manrique, debido que para este plan pedagógico, permitirá tener una mejor retroalimentación que solo un tipo de estas en la medida que se construye la malla curricular con una evaluación inicial lo cual nos aterriza a la realidad del sujeto y del contexto, generando estrategias y contenido acordes, continuando con un seguimiento del proceso desde una evaluación procesual, permitiendo tener una retroalimentación de lo planeado y lo que se está ejecutando, permitiendo realizar ajustes para llegar a la meta propuesta, en último lugar pero no menos importante se presenta la evaluación final con la cual se recopilarán los datos y resultados de lo propuesto, esto en conjunto con lo obtenido de la evaluación inicial y procesal.

Con lo anterior se hace necesario aclarar que dentro de la evaluación procesal, inicial o final, se pueden evidenciar desde la lógica interna y externa, develando la heteroevaluación, la autoevaluación y la coevaluación, presentes dependiendo de los enfoques que la evaluación presenta, ya sea técnico, interpretativo o crítico.

Recursos para el funcionamiento de la escuela

RECURSOS MATERIALES	CANTIDAD DE DEPORTISTAS POR MATERIAL DEPORTIVO	CANTIDAD	VALOR UNIDAD	VALOR TOTAL
K1 ESCUELA EN FIBRA DE VIDRIO O PLÁSTICO, NIVEL DE ESTABILIDAD 4 (ROTOPLAS)	1	5	\$4.300.000	\$21.500.000
K1 DE COMPETENCIA EN FIBRA DE VIDRIO, NIVEL DE ESTABILIDAD 1	1	4	\$4.300.000	\$17.200.000
C1 DE COMPETENCIA EN FIBRA DE VIDRIO, NIVEL DE ESTABILIDAD 1	1	4	\$4.300.000	\$17.200.000
PALA PARA CANOA	1	10	\$1.900.000	\$19.000.000
PALA PARA KAYAK	1	10	\$1.900.000	\$19.000.000
CHALECOS SALVAVIDAS	1	30	\$125.000	\$3.750.000
PULSÓMETROS	1	6	\$80.000	\$480.000

Los elementos anteriormente mencionados serán los ideales para el beneficio de una población de 25 deportistas, en los diferentes niveles de trabajo, la duración de los distintos botes es de un mínimo de 10 años, los chalecos tienen una vida útil de 1 a 4 años, los pulsó metros tienen vida útil de 4 a 9 años de vida útil y las palas de 1 a 6 años de vida útil.

Actualmente la liga de canotaje de Cundinamarca a proporcionado el material deportivo para el funcionamiento de la escuela de canotaje de sesquilé, con lo cual se recomienda la adquisición propia de material, esto debido a que dicho material es proporcionado a su vez por la federación colombiana de canotaje, con lo cual se puede solicitar este material en cualquier momento dejando a la escuela sin este.

Logística

El escenario de entrenamiento será el club náutico “el muña”, este lugar nos brinda una forma adecuada para los entrenamientos debido a sus instalaciones y estructura. Consensuado así con el instituto de deportes del municipio de Sesquilé.

Clases de reforzamiento físico se realizarán en el coliseo municipal o espacio aprobado para ello.

El desplazamiento al club será proporcionado por la alcaldía municipal de Sesquilé, en el bus del municipio.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"							
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA							
MALLA PEDAGOGICA							
NIVEL INICIACIÓN							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	Nº	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
KAYAK	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EJECUTA LAS SUBFASES DE PALEO DE MANERA SISTEMATICA
						RITMO	RECONOCE LOS RITMOS DE PALEO POR MEDIO DEL DESPLAZAMIENTO Y FRECUENCIA DEL PALEO
						EQUILIBRIO	MANTIENE EL EQUILIBRIO SOBRE LOS BOTES DE COMPETENCIA SIN EL APOYO DE LA PALA
						ORIENTACION	SE ORIENTA DE MANERA ADECUADA DENTRO DE UNA PISTA
						DIFERENCIACION	EJECUTA MOVIMIENTOS SEGMENTARIOS DE FORMA INDIVIDUAL EN PTO DE LA MEJORA TECNICA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	REACCION	RESPONDE DE MANERA EFICAZ FRENTE A LAS SALIDAS
						ADAPTACION	ES CAPAZ DE ADAPTARSE A SITUACIONES ADVERSAS FRENTE A LA COMPETENCIA
						CAMINAR	CAMINA DE FORMA EFICAZ POR TIEMPOS PROLONGADOS
						COBRIR	COBRIR CONSTANTEMENTE DE MANERA EFICAZ
						SALTAR	REALIZA SALTOS DE POTENCIA CON CORRECTA TECNICA
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ATRAPAR	REALIZA RECEPCIONES DE OBJETOS A DISTANCIAS DETERMINADAS
						RODAR	REALIZA ROTACIONES EN LA EMBARCACION SOBRE SU EJE
						FUERZA-POTENCIA	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA-POTENCIA
						FUERZA-RESISTENCIA	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA-RESISTENCIA
				2	RESISTENCIA	FUERZA-VELOCIDAD	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA-VELOCIDAD
						FUERZA-HIPERTROFIA	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA-HIPERTROFIA
				3	VELOCIDAD	AEROBICA	MEJORA LA RESISTENCIA EN PRUEBAS DE MARATON O 100METRO
						ANAEROBICA	MEJORA LA RESISTENCIA EN LA PRUEBA DE 200 METRO
				4	FLEXIBILIDAD	MAXIMA	MEJORA SU VELOCIDAD MAXIMA DE PALEO
						CONSTANTE	MEJORA LA VELOCIDAD CONSTANTE DE PALEO EN 300 METROS
		TECNICO	DESTREZAS	1	DIRECCION DE PALEO EN CANOA	ARRANQUE	MEJORA LA VELOCIDAD DE ARRANQUE
						BALCA	MEJORA LA FLEXIBILIDAD BALCA
						HIPERBALCA	MEJORA LA FLEXIBILIDAD HIPERBALCA
						VARIACIONES	IDENTIFICA LAS VARIACIONES EN LA PARADA QUE DETERMINARAN LA DIRECCION DE DESPLAZAMIENTO
				2	TORCION EN LA CANOA	REPALCO	IDENTIFICA QUE UNA PALADA MAS CORTA VARIARA LA DIRECCION DE LA CANOA HACIA EL MISMO LADO DE PALEO
						ALTERNACION	LOGRA GENERAR DE MANERA ALTERNADA DOS FORMAS DE PALEO
						CONTINUIDAD DE PALEO	MANTIENE DE FORMA PROLONGADA EL PALEO EFECTIVO
						TORCION SOSTENIDA	EL DEPORTISTA MANTIENE LA EJECUCION DE LA TORCION POR UN TIEMPO PROLONGADO
				3	BRACEO EN EL PALEO EN CANOA	TORCION Y FLEXIBILIDAD	GENERA FLEXIBILIDAD EN LA TORCION
						CAMBIO DE RANGOS	EL DEPORTISTA AMPLIA EL RANGO DE MOVIMIENTO PARA LA TORCION
						ASIMILACION DE POSTURA	EL DEPORTISTA ASIMILA LA POSICION DE LA PIEDRA DE SOBRIERO
						TORCION HIPERBALCA	GENERA FLEXIBILIDAD EN LA TORCION
		TACTICO	DESARROLLO COGNITIVO	4	GESTO TECNICO, SISTEMATICO EN LA CANOA	DISOCIACION	LOGRA COORDINAR MOVIMIENTOS DISOCIADOS CON LAS PARTES DEL CUERPO INVOLUCRADAS EN EL BRACEO
						BRASEO	EL DEPORTISTA EJECUTA EL BRASEO DE FORMA INDICADA
						BRACEO DE EMPUJE Y SOBRIERO	IDENTIFICA EL ROL DE CADA BRAZO EN EL BRACEO
						DESPEGUE	REALIZA EN MOVIMIENTO DE MANERA ADECUADA TENIENDO COMO DIFICULTAD LA RESISTENCIA DEL AGUA
				5	TRACCION DE CADERA EN LA CANOA	COORDINACION DE BRASEO	LOGRA TRASMITIR E IDENTIFICAR EL CONCEPTO DEL BRACEO
						PALEO SISTEMATICO	LOGRA ARTICULAR LOS MOVIMIENTOS PREVIAMENTE APRENDIDOS
						TRASMISION	TRASMITE DE FORMA INDICADA EL GESTO TECNICO DEL PALEO EN LA CANOA
						PALEO SISTEMATICO	EMPLA DE MANERA CORRECTA EL GESTO TECNICO
				6	TRACCION DE CADERA EN LA CANOA	DESGUPE	EMPLA DE MANERA CORRECTA EL GESTO TECNICO CON RESISTENCIA GENERADA POR EL AGUA EN REPOSO
						ADAPTACION	SE ADAPTA Y ASUME LAS CORRECCIONES DADAS POR EL INSTRUCTOR
				7	TRACCION DE CADERA EN LA CANOA	DISOCIACION DE CADERA	LOGRA GENERAR EL MOVIMIENTO DISOCIADO DE LA CADERA
						HALON	LOGRA MANTENER EL HALON DE LA CADERA SIN INVOLUCRAR MAS PARTES DE CUERPO
						HALON EN ATAQUE	LOGRA GENERAR EL MOVIMIENTO O HALON DE LA CADERA MANTENIENDO EL RESTO DEL CUERPO EN UNA POSICION DE ATAQUE
						SICRONIA DEL HALON	EFICACIA DE MANERA ADECUADA EL HALON DE LA CADERA CON EL PALEO
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE UNA SALIDA EFECTIVA	IDENTIFICACION DEL HALON EN LAS FASES DE PALEO	IDENTIFICA EL HALON DE LA CADERA DURANTE EL DESARROLLO DE LA PALADA
						FRECUENCIA DE SALIDA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA FRECUENCIA DE PALADA QUE DEBE MANTENER DURANTE LA SALIDA
						SALIDA DE MARATON	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE DIFERENCIAR EL MOMENTO DE LA SALIDA CON RESPECTO A LOS DEMAS TIEMPOS DE LA CARRERA EN MARATON
						DISOCIACION	IDENTIFICA LA DISOCIACION EN MARATON
				2	EL DEPORTISTA CONOCE LA IMPORTANCIA DE UNA SALIDA REGULADA	DURACION DE LA SALIDA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA EL MOMENTO EXACTO QUE DURA LA SALIDA
						SALIDA DE MARATON	LOGRA TRANSFERIR O EXPRESAR EL CONCEPTO DE SALIDA DE MARATON
						RITMO DE PALADA EN COMPETENCIA	IDENTIFICA EL RITMO ADECUADO PARA LA COMPETENCIA
						RITMO ALTO PROLONGADO	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE MANTENER UN RITMO CONSTANTE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO
				3	EL DEPORTISTA SIERA CAPAZ DE IDENTIFICAR SU GASTO ENERGETICO	LAPEO LARGO	EL DEPORTISTA GENERA UNA MEJOR EFICIENCIA EN LA PALA DA PARA DIFICAR EL ESFUERZO
						DISOCIACION DE ESFUERZO	DISOCIKA EL ESFUERZO DE MANERA ADECUADA
						TOMA DE AGUA CON PESO	EL DEPORTISTA REGULA LA PALADA MEJORANDO LA EFECTIVIDAD DE LA MISMA
						CAMBIO DE RITMO SEGUN DISTANCIA	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE AUMENTAR EL RITMO DESPUES DE UN ESFUERZO REGULADO
		RECREACION	DESAARROLLO COGNITIVO	4	EL DEPORTISTA SIERA CAPAZ DE IDENTIFICAR SU GASTO ENERGETICO	DISOCIACION DE ESFUERZO SEGUN TIEMPO TRANSCURRIDO	EL DEPORTISTA ASIMILA LA IMPORTANCIA DE DISOCIAR EL ESFUERZO
						ALTERACION DE RITMO VOLUNTARIO	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE GENERAR CAMBIO DE RITMO CUANDO SE LE INDICA
						REMATE	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE AUMENTAR EL TIEMPO DE PLADA AL FINAL DE CADA ESFUERZO
						IMPULSO FINAL	EL DEPORTISTA SE LANZA CON EL BOTE A LA LLEGADA
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	LUGAR DE ORIGEN DEL KAYAK Y LA CANOA	EL DEPORTISTA CONOCE EL ORIGEN DEL KAYAK Y LA CANOA
						FUNDADOR DEL CANOTAGE	EL DEPORTISTA CONOCE AL FUNDADOR DEL CANOTAGE
						MEJORES REPRESENTANTES	EL DEPORTISTA CONOCE LOS REPRESENTANTES MAS DESTACADOS DEL DEPORTE
						RECORDS	EL DEPORTISTA CONOCE LOS RECORDS DE LAS DIFERENTES MODALIDADES Y DISTANCIAS
				2	REGLAMENTACION	NUEVAS MODALIDADES	EL DEPORTISTA CONOCE LAS NUEVAS MODALIDADES
						PESO DE LAS EMBARCACIONES	EL DEPORTISTA CONOCE EL PESO REGLAMENTARIO DE LAS DIFERENTES EMBARCACIONES
						MEDIDAS REGLAMENTARIAS	EL DEPORTISTA CONOCE LA MEDIDA REGLAMENTARIA DE LAS DIFERENTES EMBARCACIONES
						DISTANCIAS OLIMPICAS	EL DEPORTISTA CONOCE LAS DISTANCIAS OLIMPICAS DE LA DISCIPLINA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MODALIDADES OLIMPICAS	EL DEPORTISTA CONOCE LAS MODALIDADES OLIMPICAS DE LA DISCIPLINA
						BALIZACION DE LA PISTA	EL DEPORTISTA CONOCE LA BALIZACION REGLAMENTADA DE LA PISTA
						HIMNOS	EL DEPORTISTA CONOCE LOS HIMNOS NACIONAL, DEPARTAMENTAL Y MUNICIPAL
						SIEMBOLOS	EL DEPORTISTA CONOCE Y PORTA LOS SIEMBOLOS REPRESENTATIVOS DEL DEPORTE
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	EL DEPORTISTA MANTIENE EN BUEN ESTADO UNA EMBARCACION ASIGNADA	EL DEPORTISTA MANTIENE EN BUEN ESTADO UNA EMBARCACION ASIGNADA
						CUIDADO DE EMBARCACIONES	EL DEPORTISTA PORTA DE MANERA IDEAL PRENDAS Y ACCESORIOS ALICUVOS AL DEPORTE
						CUIDADO DE PALAS	EL DEPORTISTA PORTA DE MANERA IDEAL PRENDAS Y ACCESORIOS ALICUVOS AL DEPORTE
						IDENTIFICACION	EL DEPORTISTA PORTA DE MANERA IDEAL PRENDAS Y ACCESORIOS ALICUVOS AL DEPORTE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	CONFIANZA	EL DEPORTISTA GENERA CONFIANZA CON EL INSTRUCTOR Y SUS COMPAÑEROS
						RESPECTO	EL DEPORTISTA ES RESPETUOSO CON LOS COMPAÑEROS EL INSTRUCTOR Y DEMAS PERSONAS ASOCIADAS AL DEPORTE
						TOLERANCIA	EL DEPORTISTA GENERA TOLERANCIA FRENTE A SITUACIONES COMPLEJAS
						RESPONSABILIDAD	EL DEPORTISTA ES RESPONSABLE CON SUS QUEACERES EN EL DEPORTE Y TAREAS ASIGNADAS
				3	MOTIVACION	FRATERIDAD	EL DEPORTISTA GENERA VINCULOS CON SUS COMPAÑEROS
						ASIO CORPORAL	EL DEPORTISTA TIENE UNA HIGIENE OPTIMA
						ALIMENTACION	EL DEPORTISTA DIFERENCIA LA BUENA ALIMENTACION DE LA MALA
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA SE PRESENTA A LOS ENTRENAMIENTOS Y EVENTOS CON UNA PRESENTACION PERSONAL OPTIMA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA ASUME LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA GENERA ANITOS DE SALUD FISICA POR MEDIO DEL EJERCICIO CONSTANTE
						ACTITUD POSITIVA	MANTIENE UNA ACTITUD POSITIVA FRENTE A LOS ENTRENAMIENTOS INDEPENDIENTEMENTE DEL CONTENIDO
						ESFUERZO	MANTIENE UN ESFUERZO SOBRESALIENTE EN CADA ACTIVIDAD PROPUESTA
		RECREACION	DESAARROLLO COGNITIVO	5	JUEGOS DE INTEGRACION	SUPERACION	PRESENTA UNA SUPERACION CONSTANTE FRENTE A SU PROPIO
						ATENCION Y CONCENTRACION	EL DEPORTISTA SE MANTIENE CONCENTRADO Y ATENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS
						RECONOCIMIENTO DEL OTRO	EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL OTRO EN SU PROPIA FORMACION
						RELACION INTERPERSONAL	ES CAPAZ DE RELACIONARSE CON EL OTRO DE MANERA ACERTIVA EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES PROPUESTAS
				6	JUEGOS TRADICIONALES	CONVIVENCIA DEPORTIVA	CONVIVE DE MANERA ARMONICA CON LOS DEMAS
						INTEGRACION SOCIAL	SE INTEGRA DE MANERA ACERTIVA CON LOS DEMAS INTEGRANTES
						NAUFRAGIO	EL DEPORTISTA ASUME LAS CORRECTAS POSTURAS DE LAS EMBARCACIONES
						LIEMOS	EL DEPORTISTA MEJORA LA VELOCIDAD DE REACCION
				7	JUEGOS TRADICIONALES	COLEGAS EMBOTES	EL DEPORTISTA MEJORA LA VELOCIDAD DE PALEO EN EL AGUA
						POLO	EL DEPORTISTA MEJORA SU DESTREZA CON EL KAYAK
				8	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PONCHADOS	MEJORA SU LANZAMIENTO EN EL AGUA
						SOLOS	MEJORA LA COORDINACION VISO PEDICA
						ESCONDIDAS	EL DEPORTISTA MEJORA LA CAPACIDAD DE ESTRATEGIA
						HALAR LA CUERDA	EL DEPORTISTA MEJORA LA FUERZA EN EL HALON
				9	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	DECORACION DE PALAS
						MANUALIDAD	ELABORACION DE RODILLERAS
						EXPRESION ARTISTICA	ELABORACION DE ESTUCHES PARA PALAS
						CIRCULO DE NATACION	EL DEPORTISTA EJECUTA CORRECTAMENTE LAS ACTIVIDADES DE NATACION
						CIRCULO DE BOVAS	EL DEPORTISTA SUPERA LOS DISTINTOS OBJETIVOS PRESENTADOS CON EL KAYAK

<div>#DeporteQueProgresas</div>		INDEPORTES CUNDINAMARCA							<div>INDEPORTES</div> <div>INSTITUTO DEPORTIVO NACIONAL</div> <div>INSTRUCIÓN Y ENTRENAMIENTO DE LA DEPORTISTA</div>	
		ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO										
DEPORTE / MODALIDAD:			CANOTAJE DE VELOCIDAD							
MUNICIPIO:			SESQUILÉ							
NOMBRE DEL FORMADOR:			WILLIAM FERNEY CITA CORTES							
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES	
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
1:00 AM A 1: 59 PM	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
2:00 PM A 3:00 PM	GRUPO		INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN				LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA	
	SEDE DE TRABAJO		CLUB MUÑA	CLUB MUÑA	CLUB MUÑA					
3:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN				LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA	
	SEDE DE TRABAJO		CLUB MUÑA	CLUB MUÑA	CLUB MUÑA					
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2	FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2	FUNDAMENTACIÓN N 1 Y 2				LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA	
	SEDE DE TRABAJO		CLUB MUÑA	CLUB MUÑA	CLUB MUÑA					
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2	FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2	FUNDAMENTACIÓN N 1 Y 2				LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA	
	SEDE DE TRABAJO		CLUB MUÑA	CLUB MUÑA	CLUB MUÑA					
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
NOMBRE MONITOR		WILLIAM FERNEY CITA CORTES								

ACTA DE INICIO - SEDOP											
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 365 DE 2023											
N° de contrato:	365 de 2023										
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA										
Contratista:	WILLIAM FERNEY CITA CORTES										
Objeto:	PRESTAR 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA.										
Valor:	TRECE MILLONES CIENTO NOVENTA Y SIETE MIL OCHOCIENTOS PESOS (\$13.197.800) MTE.										
Municipio:	SESQUALE										
Deporte o disciplina:	CANOTAJE										
Plazo:	SIETE (07) MESES, previa cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.										
<p>El 01 marzo de 2023, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron WILLIAM FERNEY CITA CORTES identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1071338181 y DAVID ALBERTO CORREA CASTILLO en calidad de Profesional Especializado del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designado como supervisor del contrato N° 365 de 2023, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.</p> <p>Para el efecto se han verificado por parte del supervisor designado los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Registro Presupuestal</td> <td>RES-2023000365</td> <td>fecha de expedición: 24 / 03 / 2023</td> </tr> <tr> <td>Afiliación a ARL</td> <td>Positiva Compañía de Seguros S. A.</td> <td>fecha de cobertura: 27 / 03 / 2023</td> </tr> <tr> <td>Póliza de garantías</td> <td>No requiere Garantía</td> <td>No aplica</td> </tr> </tbody> </table> <p>En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.</p> <p>Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 01 de marzo de 2023.</p>			Registro Presupuestal	RES-2023000365	fecha de expedición: 24 / 03 / 2023	Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	fecha de cobertura: 27 / 03 / 2023	Póliza de garantías	No requiere Garantía	No aplica
Registro Presupuestal	RES-2023000365	fecha de expedición: 24 / 03 / 2023									
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	fecha de cobertura: 27 / 03 / 2023									
Póliza de garantías	No requiere Garantía	No aplica									
 DAVID ALBERTO CORREA CASTILLO Supervisor		 WILLIAM FERNEY CITA CORTES Contratista									


CUNDINAMARCA
 "EL OCCIDENTE"
 2023-2026

Calle 26 #51-55 Bogotá D.C.
 Sede Administrativa - Torre Rensselaire Piso 5.
 Código Postal: 111321 - Teléfono: 249 3205 Ext. 1220
 @CundinamarcaInfo @CundinamarcaGov
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION 4 PDF ANEXO NO°04

<div>#DeporteQueProgresas</div> <div>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE ALISTAMIENTO INICIO DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS 2023</div> <div></div>	
FECHA	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
01/03/2023	CONSTRUCCIÓN DEL PLAN Y MALLA PEDAGOGICA PARA LOS DISTINTOS NIVELES DE FORMACIÓN CONTEMPLADOS
02/03/2023	CONSTRUCCIÓN DEL PLAN Y MALLA PEDAGOGICA PARA LOS DISTINTOS NIVELES DE FORMACIÓN CONTEMPLADOS
06/03/2023	REVISION DE FORMATOS Y PROYECCION DE ELABORACION DE LOS MISMOS CON JUNTO DE CONSTRUCCIÓN DEL PLAN Y MALLA PEDAGOGICA PARA LOS DISTINTOS NIVELES DE FORMACIÓN CONTEMPLADOS
07/03/2023	ELABORACION DE FLAYER PUBLICITARIO PARA LA INSCRIPCION A LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CANOTAJE DE SESQUILÉ
08/03/2023	VISITA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ AL COLEGIO CARLOS ABONDANO
09/03/2023	VISITA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ LA ESCUELA SIMON BOLIVAR
10/03/2023	VISITA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ AL COLEGIO GIMNACIO CAMPESTRE
13/03/2023	VISITA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ AL COLEGIO COOPERATIVO DE SESQUILÉ
14/03/2023	VISITA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ AL COLEGIO EL DORADO
15/03/2023	VISITA DE PUBLICIDAD PARA LA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE DE SESQUILÉ AL COLEGIO MENDEZ ROZO

[illegible]

OBLIGACION 6 PDF ANEXO N°6



OBLIGACION 7 PDF ANEXO N° 07

MARZO



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



DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPECTO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	16/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ACERCAMIENTO AL MEDIO ACUATICO			SESION	1
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	JUEGO "VE A LAS PARTES" DONDE EL DEPORTISTA DEBE UBICARCE A 10 METROS DE LA EMBARCACION Y POSTERIOR MENTE HACER UNA CARRERA HACIA LA PARTE INDICADA	
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	AMODO DE JUEGO LOS DEPORTISTAS DEBERAN PASAR POR UN AREA DETERMINADA LUEGO DE HABER ASUMIDO LA POSICION DE ATAQUE SEGÚN LA INDICACIÓN	
 15 MIN.	FASE CENTRAL	POSICION DE ATAQUE	EJERCICIO 1	EN MUELLE REALIZAR LA SIMULACION DE LA POSICION DE ATAQUE CON APOYO DE UNA PERTIGA 6 SERIES DE 60 SEGUNDOS CON DENSIDAD DE 30 SEGUNDS	
 20 MIN.		FLOTABILIDAD	EJERCICIO 2	flotabilidad vertical, flotabilidad horizontal	
 25 MIN.		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	AVANZAR DE MANERA FRONTAL EN UNA DISTANCIA DE 10 METROS POR 3 RECORRIDOS Y DE IGUAL MANERA DE FORMA POSTERIOR	
 25 MIN.		CAREERA EN MEDIO ACUATICO	JUEGO	POR PAREJAS REALIZAR COMPETENCIAS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y POSTERIOR EN LA DISTANCIA DETERMINADA A MODO DE COGIDAS	
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD ACTIVA ESTATICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA Y ENCFALOCALUDAL MANTENIENDO LA MENCIONADA POR 30 SEGUNDOS CADA GRUPO O SEGMENTO CORPORAL	
			RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	
OBSERVACIONES: PRIMERA INTERVENCION EN EL MEDIO ACUATICO					



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



DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPECTO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DEZPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUATICO			SESION	2
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	ESPACIO DE CHARLA Y PREGUNTAS Y RESPUESTAS	
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	ASUMIR UNA POSTURA SEGÚN LA INDICACIÓN PARA LUEGO PASAR POR UNA ZONA DETERMINADA SIN DEJAR QUE EL COMPAÑERO DESIGNADO EN ESTA ZONA LO ATRAPE ANTES DE PASAR.	
 15 MIN.	FASE CENTRAL	POSICION DE ATAQUE	EJERCICIO 1	EN MUELLE REALIZAR LA SIMULACION DE LA POSICION DE ATAQUE CON APOYO DE UNA PERTIGA 6 SERIES DE 60 SEGUNDOS CON DENSIDAD DE 30 SEGUNDOS	
 20 MIN.		INMERSION AL MEDIO ACUATICO	EJERCICIO 2	DESDE EL MUELLE Y SEGÚN LA INDICACION GENERAR 10 IMERSIONES CON APOYO DE LOS MIEMBROS SUPERIORES SOBRE EL MUELLE	
 25 MIN.		DESPLAZAMIENTO LATERAL	EJERCICIO 3	AVANZAR DE MANERA LATERAL EN UNA DISTANCIA DE 10 METROS POR 6 RECORRIDOS TRES POR DERECHA Y TRES POR IZQUIERDA	
 25 MIN.		JUEGO DE AFIANCIAMIENTO EN EL MEDIO	JUEGO	EL TOTAL DE PARTICIPANTES SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS Y SE JUEGA CON UNA PELOTA PARA GENERAR UN TOTAL DE 5 PASES PARA LOGRAR UN PUNTO EL EQUIPO CON MAS PUNTOS GANA EL ENCUENTRO	
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD ACTIVA ESTATICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA ASUMIENDO LA POSTURA DEL KAYAK Y POSTERIORMENTE DE LA CANOA	
		PROYECCIÓN	RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	
OBSERVACIONES: ESTA SESION ESTA PENSADA PARA ATLETAS DE INICIACIÓN CON POSIBLES TEMORES AL MEDIO ACUATICO CON LO CUAL SE DESARROLLARA EN UNA PROFUNDIDAD BAJA					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPE TO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	22/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	USO DEL KAYAK RECREATIVO			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	RESLATAR LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DEL MATERIAL DEPORTIVO INDICANDO EL BUEN USO DE ESTE	PRESENTACIÓN VISUAL DEL MATERIAL DEPORTIVO
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	MEJORAR EL TRABAJO GRUPAL Y MEJORA DE LA CAPACIDAD CARDIO PULMONAR	JUEGO CONGELADOS EN UNA DISTANCIA DETERMINADA DONDE LOS CONGELADORES SE AGRUPARAN POR TRES
 15 MIN.	FASE CENTRAL	POSTURA CON PALA DOBLE	EJERCICIO 1	SIMULAR EL PALEO DEL KAYAK CON PALA DOBLE	EN MUELLE REALIZAR PALEOS CONSTANTES EN FORMA DE SIMULACIÓN
 20 MIN.		PALEO EN KAYAK	EJERCICIO 2	GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN EL KAYAK RECREATIVO DE MANERA FRONTAL	EN UNA DISTANCIA DE 50 METROS REALIZAR RECORRIDOS LINEALES DE MANERA FRONTAL DURANTE 20 MINUTOS
 25 MIN.		DESPLAZAMIENTO S EN ZIG-ZAG	EJERCICIO 3	GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN EL MEDIO ACUATICO DE MANERA LATERAL	AVANZAR EN ZIGZAG POR UNA DISTANCIA DETERMINADA GENERANDO DEZPLAZAMIENTOS A BAVOR Y ESTRIBOR DEL KAYAK RECREATIVO
 25 MIN.		JUEGO DE AFIANCIAMIENTO EN EL MEDIO	JUEGO	MEJORAR EL AFIANCIAMIENTO DEL DEPORTISTA EN EL KAYAK RECREATIVO	SE REALIZARAN CARRERAS POR PAREJAS DONDE EL GANADOR AVANZA A LA SIGUIENTE RONDA HASTA LLEGAR ALA FINAL.
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
		PROYECCIÓN	RETO PROXIMA SESION	INMERSIONES DESDE EL KAYAK	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ENFATIZAR LA CONFIANZA EN EL MEDIO ACUATICO.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPE TO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	23/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	POSTURA DE DESPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUATICO			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	INDUCCION DE LA BUENA POSTURA DEL CHALECO SALVAVIDAS Y SU IMPORTANCIA	PRESENTACIÓN VISUAL DEL MATERIAL DEPORTIVO
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	ELEVACIÓN DE LA TEMPERATURA CORPORAL Y LUBRICACIÓN DE LA ARTICULACIONES	JUEGO DEL VIRUS DONDE UN ATLETA DEBERA TOCAR A OTRO PARA QUE ESTE PASE A AYUDARLO A TOCAR A TODOS LOS DEMAS, A MEDIDA QUE TOCAN COMPAEROS ESTOS TAMBIEN DEBERAN AYUDAR HASTA QUE TODOS DEBAN TOCAR.
 15 MIN.	FASE CENTRAL	POSTURA DE FLECHA	EJERCICIO 1	GENERAR LA BUENA POSTURA Y ASUMIR LA POSCION DE FLECHA CONTEMPLADA PARA LA NATACION	EN MUELLE REALIZARLA POSICION DE FLECHA DE PIE Y DE CUBITO ABDOMINAL
 20 MIN.		DESPLAZAMIENTO EN FLECHA	EJERCICIO 2	GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN EL MEDIO ACUATICO EN POSICIÓN DE FLECHA	GENERAR IMPULSOS CON LOS PIES EN EL MUELLE Y ASUMIENDO LA POSICION DE FLECHA.
 25 MIN.		DESPLAZAMIENTO EN FLECHA	EJERCICIO 3	GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN EL MEDIO ACUATICO EN POSICIÓN DE FLECHA SIN APOYO DE MUELLE	GENERAR IMPULSOS EN EL AGUA EN POSICION DE FLECHA CON APOYO EN EL FONDO
 25 MIN.		JUEGO DE AFIANCIAMIENTO EN EL MEDIO	JUEGO	MEJORAR EL AFIANCIAMIENTO DEL DEPORTISTA EN EL MEDIO ACUATICO	CARRRERA DE RELEVOS EN DOS GRUPOS AVANANDO EN EL MEDIO ACUATICO POR MEDIO DEL IMPULSO EN POSICION DE FLECHA
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
		PROYECCIÓN	RETO PROXIMA SESION	MEJORA DE LA CONFIANZA EN EL MEDIO ACUATICO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FREBTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	FLOTABILIDAD			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION GENERAR LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMPORTAMINETO EN EL MEDIO ACUATICO.	CHARLA DE LAS BUENAS PRATICAS EN ELMEDIO ACUATICO
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO ELEVACIÓN DE LA TEMPERATURA CORPORAL Y LUBRICACIÓN DE LAS ARTICULACIONES	JUEGO DE LA LLEVA DON DE UN 10% DE LOS DEPORTISTAS INTENTARAN TOCAR A OTROS PARA QUE LOS REMPLACE EN TENET QUE TOCAR A OTROS
 15 MIN.	FASE CENTRAL	POSICIONES PARA FLOTABILIDAD	EJERCICIO 1 GENERAR LA BUENA POSTURA Y ASUMIR LA POSICION ANATOMICA, FETAL, HORIZONTAL CUBITO LUMBAR	EN MUELLE REALIZARLA POSICIONES ANTES MENCIONADAS POR UN TIEMPO DETERMINADO
 20 MIN.		FLOTABILIDAD EN POSICION ANATOMICA	EJERCICIO 2 GENERAR LA BUENA POSTURA Y ASUMIR LA POSICION ANATOMICA, EN EL MEDIO ACUATICO	EN EL MEDIO ACUATICO DEBERA DESPLAZARCE EL ATLETA Y TRAS UNA INDICACIÓN SONORA DEBERA ASUMIR LA POSICION ANATOMICA Y MANTENERLA POR UN TIEMPO DETERMINADO.
 25 MIN.		FLOTABILIDAD EN POSICION FETAL Y CUBITO LUMBAR	EJERCICIO 3 GENERAR LA BUENA POSTURA Y ASUMIR LA POSICION FETAL Y HORIZONTAL, EN EL MEDIO ACUATICO	DESPLAZARCE EL ATLETA Y TRAS UNA INDICACIÓN SONORA DEBERA ASUMIR LA POSICION FETAL U HORIZONTAL Y MANTENERLA POR UN TIEMPO DETERMINADO.
 25 MIN.		JUEGO DE AFIANCIAMIENTO EN EL MEDIO	JUEGO MEJORAR EL AFIANCIAMIENTO DEL DEPORTISTA EN ELMEDIO ACUATICO	JUEGO DEL CALAMAR ADPTADO AL AGUA
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
			RETO PROXIMA SESION MEJORA DE LA CONFIANZA EN EL MEDIO ACUATICO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	29/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EQUILIBRIO			SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION GENERAR LA IMPORTANCIA DEL BUEN COMPORTAMINETO EN EL CLUB NAUTICO.	CHARLA SOBRE EL BUEN COMPORTAMINTO Y CUIDADO DE LAS INSTALACIONES DEL CLUB NAUTICO
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO TRABAJO GRUPAL	JUEGO DE DESPLAZAMETOS EN UNA DISTANCIA DETERMINADA SIN QUE UN DEPORTISTA TOQUE EL SUELO ESTO SE HARA CADA RECORRIDO CON UN NUMERO DISTINTO DE DEPORTISTAS.
 15 MIN.	FASE CENTRAL	POSICIONES PARA EQUILIBRIO	EJERCICIO 1 MEJORAR LA CAPACIDAD COODINATIVA DEL EQUILIBRIO EN EL MEDIO TERRESTRE	EN EL MEDIO TERRESTRE MATENER EL EQUILIBRIO CON UN APOYO ALTERNADO Y CON DESVALANCE INTENCIONADO CON COMPAÑERO
 20 MIN.		EQUILIBRIO SOBRE ROLA	EJERCICIO 2 MEJORAR LA CAPACIDAD COODINATIVA DEL EQUILIBRIO SOBRE LA ROLA EN DOS APOYOS	EL DEPORTISTA DEBERA MANTENER EL EQUILIBRIO POR UN TIEMPO DETERMINADO SOBRE LA ROLA CIRCENSE CON 2 APOYOS.
 25 MIN.		EQUILIBRIO SOBRE ROLA	EJERCICIO 3 MEJORAR LA CAPACIDAD COODINATIVA DEL EQUILIBRIO SOBRE LA ROLA EN UN APOYO ALTERNADO	EL DEPORTISTA DEBERA MANTENER EL EQUILIBRIO POR UN TIEMPO DETERMINADO SOBRE LA ROLA CIRCENSE EN UN APOYO ALTERNADO EN TRE DERECHA E IZQUIERDA SEGÚN LA INDICACIÓN
 25 MIN.		JUEGO DE AFIANCIAMIENTO EN EL MEDIO	JUEGO MEJORAR EL AFIANCIAMIENTO DEL DEPORTISTA EN PRO DE LA MEJORA DEL EQUILIBRIO SOBRE ROLA CIRCENSE	JUEGO "EL ULTIMO EN PIE" EL CUAL CONSISTE EN ADOPTAR LOS DIFERENTES APOYOS PROPUESTOS EN LA SECCION SOBRE LA ROLA Y GANA EL ULTIMO EN TOCAR EL SUELO
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
			RETO PROXIMA SESION MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPECTO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	30/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	VELOCIDAD DE REACCIÓN			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	DAR ACONOCER LA IMPORTANCIA DEL RESPETO CON LOS DEMAS	CHARLA SOBRE EL BUEN COMPORTAMINTO Y Y RESPETO FRENTE A LOS DEMAS EN LA ACTUACIÓN Y DIALOGO CONLOS MISMOS Y EL INSTRUCTOR
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	INTRODUCCION A LA VELOCIDAD DE REACCIÓN	SENTARAN POR PAREJAS EN EL CENTRO DE UNA DISTANCIA DETERMINADA Y CADA UNO ASUMIRA UN ROL DE BLANCO O ROJO Y AL DAR LA INDCAACION DE UNO DE ESTOS DOS COLORES EL DEPORTISTA CON EL ROL MENCIONADO DEBERA CORRER AL EXTRMO DE LA DISTANCIA DETERMINADA MIENTRAS EL OTRO DEBERA ATRAPARLO ANTES DE LLEGAR
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	VELOCIDAD EN MEDIO TERRESTRE	EJERCICIO 1	MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA VELOCIDAD DE RACCION EN MEDIO TERRESTRE	A MODO DE CARRERAS DEBERAN DESPLAZARSE EN UNA DISTANCA DETERMINADA TRAS UN ESTIMULO SONORO O VISUAL.
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		VELOCIDAD EN MEDIO ACUATICO	EJERCICIO 2	MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA VELOCIDAD DE RACCION EN MEDIO ACUATICO	A MODO DE CARRERAS EN EL MEDIO ACUATICO DEBERAN DESPLAZARSE EN UNA DISTANCA DETERMINADA TRAS UN ESTIMULO SONORO O VISUAL.
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 3	MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA VELOCIDAD DE RACCION EN MEDIO ACUATICO	EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR INMERCIONES DESDE EL MUELLE CON APOYO DE LOS MIEMBROS SUPERIORES SOBRE EN EL MENOR TIEMPO TRAS UN ESTIMULO SONORO O VISUAL
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		JUEGO DE AFIANCIAMIENTO EN EL MEDIO	JUEGO	MEJORAR EL AFIANCIAMIENTO DEL DEPORTISTA EN MEDIO ACUATOCO	JUEGO DE CONGELADOS ADAPTADO AL MEDIO ACUATICO.
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	16/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	IDENTIFICACION DE LAS FASES DE PALEO EN EL KAYAK			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	PESO REGLAMENTARIO DEL LAS EMBARCACIONES	CHARLA INTERACTIVA SOBRE EL PESO REGLAMENTARIO PARA CADA UNA DE LAS EMBARCACIONES DEL CANOTAJE DE VELOCIDAD.
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	LANZAMIENTO DE PELOTA POR ENCIMA DEL HOMBRO	RONDA INFANTIL DEL PUENTE ESTA QUEBRADO DONDE LOS DEPORTISTAS DEBERAN ENTONAR LA MISMA MIENTRAS EJECUTAN LOS EJERCICIOS QUE ESTA COMPRENTE.
 15 MIN.	FASE CENTRAL	TOMA DE AGUA EN EL KAYAK	EJERCICIO 1	CORRECTA EJECUION DE LA TOMA DE AGUA EN EL KAYAK	DE MANERA SIMULADA SOBRE EL MUELLE LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR POR REPETICOIONES CON UNA PALA DOBLE LA TOMA DEL AGUA DEL KAYAK
 20 MIN.		TOMA DE AGUA EN EL KAYAK	EJERCICIO 2	CORRECTA EJECUION DE LA TOMA DE AGUA EN EL KAYAK	EL DEPORTISTA DEBERA EJECUTAR DE LA MEJOR MANERA LA TOMA DEL AGUA EN UN KAYAK DE INICIACIÓN
 25 MIN.		TOMA DE AGUA EN EL KAYAK	EJERCICIO 3	CORRECTA EJECUION DE LA TOMA DE AGUA EN EL KAYAK	EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR LA TOMA DE AGUA EN EL KAYAK SIGIENDO LAS MARCAS PUESTAS EN EL KAYAK POR EL INSTRUCTOR
 25 MIN.		POSICION DEL KAYAK	JUEGO	ADOPTAR CORRECTAMENTE LA POSIOÓN DEL KAYAK	POR PAREJAS EN KAYAKS DOBRES LO DEPORTISTAS DEBERAR REALIZAR EL PALEO DE FORMA ALTERNA ENFATIZANDO LA TOMA DE AGUA
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD ESPECIFICA Y GENERAL	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCOCOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	21/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO DEL EQUILIBRIO EN EL KAYAK			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA DEL REGLAMENTO DEL CANOTAJE EN CUANTO A LA VESTIMENTA ACEPTADA	CHARLA TORICA POR PARTE DEL INSTRUCTOR ACERCA DE LAS PENALIZACIONES POR EL MAL VESTUARIO EN COMPETENCIAS DE CANOTAJE
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	TRABAJO DE DIRECCIONALIDAD Y MANEJO ESPACIO TEMPORAL	JUEGO DE CONGELADOS EN UNA DISTANCIA DETERMINADA DONDE LOS DEORTISTAS DEBERAN PASAR POR DEBAJO DE LAS PIERNAS DE LOS COMPAÑEROS PARA DESCONGELARLOS
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO CON ROLA CIRCENSE	EJERCICIO 1	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN MEDIO TERRESTRE	MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE UNA ROLA CIRCENCE Y UNA PLATAFORMA ENCIMA DE LA MISMA DE PIE
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		EQUILIBRIO CON ROLA CIRCENSE	EJERCICIO 2	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN MEDIO TERRESTRE	MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE UNA ROLA CIRCENCE Y UNA PLATAFORMA ENCIMA DE LA MISMA EN POSICION DE KAYAK CON PERTIGA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		EQUILIBRIO EN KAYAK	EJERCICIO 3	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN EL KAYAK COMPETITIVO	MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE EL KAYAK CON PALA DOBLE
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		POSICION DEL KAYAK	JUEGO	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN EL KAYAK COMPETITIVO	MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE EL KAYAK SIN PALA
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DE LA FLEXIBILIDAD ESPECIFICA Y GENERAL	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCOCOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPANERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILE	FECHA	22/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LA LONGITUD DE CADA TIPO DE EMBARCACIÓN	CHARLA TORICA POR PARTE DEL INSTRUCTOR ACERCA DE LAS LONGITUDES REGALMENTARIAS PARA EL K1, C1, K2,C2,K4, C4.
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	TRABAJO DE ACOPLAMIENTO	JUEGO DE SIMULACION DE PARTIDO DE ULTIMATE CON PELOTA POR EQUIPOS DE 5 DEPORTISTAS
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO CON ROLA CIRCENSE	EJERCICIO 1	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN MEDIO TERRESTRE	MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE UNA ROLA CIRCENCE Y UNA PLATAFORMA ENCIMA DE LA MISMA DE PIE
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		EQUILIBRIO CON ROLA CIRCENSE	EJERCICIO 2	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN MEDIO TERRESTRE	MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE UNA ROLA CIRCENCE Y UNA PLATAFORMA ENCIMA DE LA MISMA EN POSICION DE CANOA CON PERTIGA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		EQUILIBRIO EN CANOA	EJERCICIO 3	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE LA CANOA CON PALA SENSILLA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		POSICION DEL CANOA	JUEGO	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE LA CANOA SIN PALA
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPANERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	23/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DEL SAQUE EN EL KAYAK			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LOS MEJORES REPRESENTANTES DE LA HISTORIA DEL CANOTAJE	CHARALA DE LOS MEJORES DEPORTISTAS A LA FECHA DEL CANOTAJE DE VELOCIDAD ENFATIZANDO SUS MARCAS PERSONALES DISCIPLINA Y ESFUERZO REALIZADO PARA LOGRAR SUS AZAÑAS
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	TRABAJO DE LATERALIDAD Y DIRECCIONALIDAD	EN UNA DISTANCIA Y LUGAR DETERMINADO LOS DEPORTISTAS SE OCLUYEN LOS OJOS Y DEBERAN DESPLAZARSE SEGÚN LA INDICACION DEL INSTRUCTOR
 15 MIN.	FASE CENTRAL	SIMULACION DE SAQUE	EJERCICIO 1	MEJORA DEL SAQUE EN MEDIO TERRESTRE DE FORMA SIMULADA	TRABAJO DESDE POSICION DE KAYAK EN EL MEDIO TERRESTRE CON PERDIGA ENFATIZANDO EL SAQUE POR REPETICIONES
 20 MIN.		SIMULACION DE SAQUE	EJERCICIO 2	MEJORA DEL SAQUE EN PLATAFORMA FUA DE FORMA SIMULADA	TRABAJO DE SIMULACION DEL SAQUE CON PALA DOBLE SOBRE EL MUELLE SENSIBILISANDO EL SAQUE EN EL MEDIO ACUATICO
 25 MIN.		SAQUE DEL KAYAK	EJERCICIO 3	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL SAQUE DEL KAYAK	REALIZAR EL SAQUE DE MANERA LENTA Y PAUSADA TRAS EL MISMO POR UNA DISTANCIA DETERMINADA
 25 MIN.		SAQUE DEL KAYAK	JUEGO	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL SAQUE DEL KAYAK	REALIZAR EL SAQUE DE FORMA CONTINUA EN KAYAK COMPETITIVO Y CON PALA MODELO WIN
 10 MIN.		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	28/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DEL SAQUE EN LA CANOA			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA HACERCA DE LAS INICACIONE DE SALIDA Y DIFERENTES PARTIDORES EMPLEADOS EN EL CANOTAJE	CHARALASOBRE LA SALIDA DADA EN COLOMBIA CON RELACION A LA INTERNACIONAL (READY, SET GO) Y LOS MECANISMOS DE PARTIDORES ELECTRONICOS Y MECANICOS A DEMAS DE LA UTILIZACIÓN DE CHICO MATIC.
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	TRABAJO DE VELOCIDAD DE REACCIÓN	JUEGO DE K1 Y C1 DONDE LOS DEPORTISTAS EN PAREJAS TRAS LA INDICACIÓN DEL INSTRUCTOR DEBEN RECORRER UNA DISTANCIA DETERMINADA EVITANDO QUE EL COMPAÑERO LO ATRAPE, CADA UNO ASUMIRA UN ROL DE K1 O C1 Y AL SER NOMBRADO UNO DE ESTOS QUIEN TENGA EL ROL DEBERA CORRER AL EXTREMO INDICADO
 15 MIN.	FASE CENTRAL	SIMULACION DE SAQUE	EJERCICIO 1	MEJORA DEL SAQUE EN MEDIO TERRESTRE DE FORMA SIMULADA	TRABAJO DESDE POSICION DE CANOA EN EL MEDIO TERRESTRE CON PERDIGA ENFATIZANDO EL SAQUE POR REPETICIONES
 20 MIN.		SIMULACION DE SAQUE	EJERCICIO 2	MEJORA DEL SAQUE EN PLATAFORMA FUA DE FORMA SIMULADA	TRABAJO DE SIMULACION DEL SAQUE CON PALA SENSILLA SOBRE EL MUELLE SENSIBILISANDO EL SAQUE EN EL MEDIO ACUATICO
 25 MIN.		SAQUE DEL KAYAK	EJERCICIO 3	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL SAQUE DE LA CANOA	REALIZAR EL SAQUE DE MANERA LENTA Y PAUSADA, TRAS EL MISMO POR UNA DISTANCIA DETERMINADA CON UNA PALA SENSILLA ASUMENDO LA POSICION DE CANOA
 25 MIN.		SAQUE DEL KAYAK	JUEGO	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL SAQUE DE LA CANOA	REALIZAR EL SAQUE DE FORMA CONTINUA EN CANOA COMPETITIVA Y CON PALA SENSILLA CON VENA FRONTAL.
 10 MIN.		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	29/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DE LA TRACCON EN EL KAYAK			SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA SOBRE LAS MARCAS NACIONALES SEGÚN SU CATEGORIA RAMA Y TIPO DE EMBACACIÓN	CHARALA INFORMATIVA SOBRE LOS TIEMPOS O MARCAR REALIZADAS EN CADA CATEGORIA RAMA Y MODALIDAD DEL CANOTAJE DE VELOCIDAD A NIVEL NACIONAL
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PRERARACIÓN CARDIO PULMONAR Y LUBRICACIÓN DE ARTICULACIONES	JUEGO DE COGIDAS EN UN ESPACIO DETERMINADO
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE TRACCIÓN EN EL KAYAK	EJERCICIO 1	MEJORA DE LA TRACCOÓN EN MEDIO TERRESTRE DE FORMA SIMULADA	TRABAJO CON BANDA ELASTICA SUJETA AL TORSO SIMULANTO LA TRACCION DEL KAYAK CON PERTIGA
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		SIMULACION DE TRACCIÓN EL EL KAYAK	EJERCICIO 2	MEJORA DELA TRACCOÓN EN PLATAFORMA FUA DE FORMA SIMULADA	TRABAJO DE SIMULACION DE LA TRACCIÓN CON PALA DOBLE SOBRE EL MUELLE SENSIBILISANDO EN EL MEDIO ACUATICO
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		TRACCIÓN DEL KAYAK	EJERCICIO 3	MEJORA DEL GESTO TECNICO DE LA TRACCION EN EL KAYAK	REALIZAR EL SAQUE DE MANERA LENTA Y PAUSADA TRAS EL MISMO POR UNA DISTANCIA DETERMINADA CON UNA PALA DOBLE ASUMIENDO LA POSICION DEL KAYAK
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		TRACCIÓN DEL KAYAK	JUEGO	MEJORA DEL GESTO TECNICO DE LA TRACCION EN EL KAYAK	REALIZAR LA TRACCIÓN DE FORMA CONTINUUA EN EL KAYAK COMPETITIVO Y CON PALA DOBLE
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCOSOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	30/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DE LA TRACCIÓN EN EL KAYAK			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LA ORGANIZACIÓN	CHARLA SOBRE LA ORGANIZACIÓN DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS E INSTALACIONES DEL CLUB TALES COMO VESTIERES, BAÑOS CARPAS MUELLES Y ESTANTES DE BOTES.
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUEGO DE ROL DE ANIMALES ENFATIZANDO EL SALTO
 15 MIN.	FASE CENTRAL	SIMULACION DE TRACCIÓN LA CANOA	EJERCICIO 1	MEJORA DE LA TRACCOÓN EN MEDIO TERRESTRE DE FORMA SIMULADA	TRABAJO CON BANDA ELASTICA SUJETA LA CADERA Y EL TORSO SIMULANTO LA TRACCION DE LA CANOA CON PERTIGA
 20 MIN.		SIMULACION DE TRACCIÓN LA CANOA	EJERCICIO 2	MEJORA DELA TRACCOÓN EN PLATAFORMA FUA DE FORMA SIMULADA	TRABAJO DE SIMULACION DE LA TRACCIÓN CON PALA SENSILLA SOBRE EL MUELLE SENSIBILISANDO EN EL MEDIO ACUATICO
 25 MIN.		TRACCIÓN DEL CANOA	EJERCICIO 3	MEJORA DEL GESTO TECNICO DE LA TRACCOON EN LA CANOA	REALIZAR EL SAQUE DE MANERA LENTA Y PAUSADA, TRAS EL MISMO POR UNA DISTANCIA DETERMINADA CON UNA PALA SENSILLA ASUMENDO LA POSICION DE LA CANOA
 25 MIN.		TRACCIÓN DEL CANOA	JUEGO	MEJORA DEL GESTO TECNICO DE LA TRACCOON EN LA CANOA	REALIZAR LA TRACCIÓN DE FORMA CONTINUA EN LA CANOA COMPETITIVA Y CON PALA SENSILLA
 10 MIN.		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PROPUUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	16/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA FUERZA RESITENCIA EN EL PALEO DEL KAYAK			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LAS MARCAS NACIONALES	CHARLA INFORMATIVA ACERCA DE LAS MARCAS ACTUALES EN LAS CATEGORIAS, RAMAS Y MODALIDADES DEL CANOTAJE DE VELOCIDAD A NIVEL NACIONAL
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	CORRECCION TECNICA	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN KAYAK DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA	EJECUCION DE REPETICIONES DE LA TOMA DE AGUA
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		CORRECCION TECNICA	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO EN KAYAK DE FORMA SIMULADA Y ANALITICA EN MEDIO ACUATICO Y TERRESTRE	EJECUCION DE REPETICIONES DE LA TOMA DE AGUA DEL KAYAK FORMA SIMULADA CON PALA DOBLE SOBRE EL MUELLE GENERANDO CONTACTO AL AGUA CON AL PALA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO CONTINUO EN CANOA	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON MEDIANA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO POR TIEMPO DETERMINADO DE FORMA CONTINUA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO CONTINUO EN CANOA	JUEGO	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD CON LIMITANTE DE DESPLAZAMIENTO	PALEO POR TIEMPO DETERMINADO DE FORMA CONTINUA CON FRENO
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	FLEXIBILIDAD ESTATICA, DINAMICA, IPERBALICA DE FORMA PASIVA Y ACTIVA.
			RETO PROXIMA SESION	LLEBAR EN EL REGISTRO DE L TIEMPO UTILIZADO TRAS CADA RECORRIDO DETERMINADO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: LA PLANIFICACION DE ESTE GRUPO ESTA PENSADA DESDE EL METODO DE PLANIFICACIÓN TRADICIONAL CON LO CUAL SE PUEDEN PRESENTAR SESIONES SIMILARES E IGUALES EN SU OBJETIVO.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	21/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA FUERZA RESITENCIA EN EL PALEO DE LA CANOA			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARALA DE SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA REVISION DEL ATERAL PREVIO A LA PRACTICA	CHARLA INFORMATIVA ACERCA DEL ALISTAMIENTO DEL MATERIAL PREVIO AL INICIO DE LA PRACTICA, ENFATIZANDO LOS SISTEMAS DE FLOTABILIDAD DE LAS EMBARCACIONES
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	MOVILIDAD ARTICULAR Y PLIOMETRIA DEL TREN INFERIOR
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	CORRECCION TECNICA	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA	EJECUCION DE REPETICIONES DE LA TOMA DE AGUA
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		CORRECCION TECNICA	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA Y ANALITICA EN MEDIO ACUATICO Y TERRESTRE	EJECUCION DE REPETICIONES DE LA TOMA DE AGUA DE LA CANOA DE FORMA SIMULADA CON PALA SENSILLA SOBRE EL MUELLE GENERANDO CONTACTO AL AGUA CON AL PALA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO CONTINUO EN CANOA	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON MEDIANA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO POR TIEMPO DETERMINADO DE FORMA CONTINUA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO CONTINUO EN CANOA	JUEGO	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD CON LIMITANTE DE DESPLAZAMIENTO	PALEO POR TIEMPO DETERMINADO DE FORMA CONTINUA CON FRENO
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	FLEXIBILIDAD ESTATICA, DINAMICA, IPERBALICA DE FORMA PASIVA Y ACTIVA.
			RETO PROXIMA SESION	LLEBAR EN EL REGISTRO DE L TIEMPO UTILIZADO TRAS CADA RECORRIDO DETERMINADO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: LA PLANIFICACION DE ESTE GRUPO ESTA PENSADA DESDE EL METODO DE PLANIFICACIÓN TRADICIONAL CON LO CUAL SE PUEDEN PRESENTAR SESIONES SIMILARES E IGUALES EN SU OBJETIVO.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	22/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN EL KAYAK			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARALA EL COMPROTAMIENTO DURANTE EL DESARROLLO DE LAS CLASES	CHARLA INFORMATIVA ACERCA DEL COMPRTAMIENTO IDEAL EN LA SESIONES DE CLASE REITERANDO QUE LAS FALLAS O MAL COMPORTAMIENTO INCURRIRA EN SANCIONES.
 15 MIN.		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACION DE TEMPERATURA	MOVILIDAD ARTICULAR CON PERTICA CONJUNTO DE SALTOS DE CUERDA POR TIEMPO DETERMINADO
 15 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO EN ROLA CIRCENSE	EJERCICIO 1	TRABAJO DE EQUILIBRIO SOBRE ROLA CIRCENSE EN POSICION DE KAYAK	EL DEPORTISTA SEBERA SITUARSE SOBRE UNA PLATAFORMA QUE ASU VES ESTARA SOBRE LA ROLA CIRCENTE, ESTO EN POSISION DE KAYAK Y EMPUÑANDO UNA PERTIGA
 20 MIN.		EQUILIBRIO EN ROLA CIRCENSE	EJERCICIO 2	TRABAJO DE EQUILIBRIO SOBRE ROLA CIRCENSE EN POSICION DE KAYAK	EL DEPORTISTA SEBERA SITUARSE SOBRE UNA PLATAFORMA QUE ASU VES ESTARA SOBRE LA ROLA CIRCENTE, ESTO EN POSISION DE KAYAK Y EMPUÑANDO UNA PERTIGA Y REALIZANDO LA SIMULACION DE PALEO CON EL TREN SUPERIOR
 25 MIN.		EQUILIBRIO EN KAYAK	EJERCICIO 3	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN EL KAYAK	EQUILIBRIO EN EL MEDIO ACUATICO SOBRE EL KAYAK SIN PALA, BUSCANDO MANTENERCE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
 25 MIN.		EQUILIBRIO EN KAYAK	JUEGO	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN EL KAYAK	EQUILIBRIO EN EL MEDIO ACUATICO SOBRE EL KAYAK SIN PALA, BUSCANDO MANTENERCE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE GENERANDO DESPLAZAMIENTO FRONTAL IMPULSANDOSE O PALEANDO CON LAS MANOS.
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	FLEXIBILIDAD ESTATICA, DINAMICA, IPERBALICA DE FORMA PASIVA Y ACTIVA.	REALACION DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DE FORMA ANALITICA Y SISTEMANICA EN FATIZANDO LOS METODOS DESCRITOS EN EL ESPACIO LATRAL IZQUIERDO DE ESTE FORMATO.
			RETO PROXIMA SESION	LLEBAR EN EL REGISTRO DE L TIEMPO UTILIZADO TRAS CADA RECORRIDO DETERMINADO	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES: LA PLANIFICACION DE ESTE GRUPO ESTA PENSADA DESDE EL METODO DE PLANIFICACION TRADICIONAL CON LO CUAL SE PUEDEN PRESENTAR SESIONES SIMILARES E IGUALES EN SU OBJETIVO.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	23/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA				
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA SOBRE LA PUNTUALIDAD EN LAS CLASES	CHARLA INFORMATIVA ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE LA PUNTUALIDAD EN LAS CLASES Y COMO ESTA ESTA DIRECTAMENTE RELACIONADA CON LA DISCIPLINA Y COMO ASU VEZ ESTA GARANTIZA PROCESOS EFECTIVOS EN EL DEPORTE.	
 15 MIN.			PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACION DE TEMPERATURA	JUEGO DE ULTIMATE POR PUNTOS DE PASES EFECTIVOS CON PELOTA DE TENIS ENFRENTANDOSE LAMITAD DEL GRUPO CON TA OTRA MITAD.
 15 MIN.	FASE CENTRAL		EQUILIBRIO EN ROLA CIRCENSE	EJERCICIO 1	TRABAJO DE EQUILIBRIO SOBRE ROLA CIRCENSE EN POSICION DE CANOA	EL DEPORTISTA SEBERA SITUARSE SOBRE UNA PLATAFORMA QUE ASU VES ESTARA SOBRE LA ROLA CIRCENTE, ESTO EN POSICION DE CANOA Y EMPUÑANDO UNA PERTIGA
 20 MIN.			EQUILIBRIO EN ROLA CIRCENSE	EJERCICIO 2	TRABAJO DE EQUILIBRIO SOBRE ROLA CIRCENSE EN POSICION DE CANOA	EL DEPORTISTA SEBERA SITUARSE SOBRE UNA PLATAFORMA QUE ASU VES ESTARA SOBRE LA ROLA CIRCENTE, ESTO EN POSICION DE KAYAK Y EMPUÑANDO UNA PERTIGA Y REALIZANDO LA SIMULACION DE PALEO CON EL TREN SUPERIOR
 25 MIN.			EQUILIBRIO EN CANOA	EJERCICIO 3	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA	EQUILIBRIO EN EL MEDIO ACUATICO SOBRE LA CANOA COMPETITIVA SIN PALA. BUSCANDO MANTENERCE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
 25 MIN.			EQUILIBRIO EN KAYAK	JUEGO	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN EL KAYAK	EQUILIBRIO EN EL MEDIO ACUATICO SOBRE LA CANOA COMPETITIVA SIN PALA. BUSCANDO MANTENERCE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE GENERANDO DESPLAZAMIENTO FRONTAL IMPULSANDOSE O PALEANDO CON LAS MANOS.
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	FLEXIBILIDAD ESTATICA, DINAMICA, IPERBALICA DE FORMA PASIVA Y ACTIVA.	REALACION DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DE FORMA ANALITICA Y SISTEMANICA EN FATIZANDO LOS METODOS DESCRITOS EN EL ESPACIO LATRAL IZQUIERDO DE ESTE FORMATO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
			RETO PROXIMA SESION	LLEBAR EN EL REGISTRO DE L TIEMPO UTILIZADO TRAS CADA RECORRIDO DETERMINADO		

OBSERVACIONES: LA PLANIFICACION DE ESTE GRUPO ESTA PENSADA DESDE EL METODO DE PLANIFICACIÓN TRADICIONAL CON LO CUAL SE PUEDEN PRESENTAR SESIONES SIMILARES E IGUALES EN SU OBJETIVO.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	28/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA COORDINACION			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE ELEMENTOS DE MONITOREO	CHARLA INFORMATIVA ACERCA LOS METODOS E INSTRUMENTOS DE MONITOREN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TALES COMO PULSOMETROS, CRONOMETROS, Y APLICACIONES DISEÑADAS PARA TAL FIN CON JUNTO DE TOMA DE DATOS.
 15 MIN.		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACION DE TEMPERATURA	CARRERA CONTINUA
 15 MIN.	FASE CENTRAL	TRABAJO CON ESCALERA COORDINATIVA	EJERCICIO 1	REALIZACION DE EJERCICIOS DE COORDINACION VISO PEDICA	EL DEPORTISTA DEBERA PASAR POR LA ESCALERA COORDINATICA SEGUN LA INDICACION DEL INSTRUCTOR BUSCANDO HACERLO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
 20 MIN.		TABAJO CON EZFERAS COORDINATIVAS	EJERCICIO 2	REALIZACION DE EJECIOS COORDINATIVOS VISO MANUALES	EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES AL AIRE DE 2 O 3 ESFERAS COORDINATIVAS A MANERA DE MALABARES
 25 MIN.		COORDINACION DE PALEO	EJERCICIO 3	DE MANERA SIMULADA EL DEPORTISTA DEBERA EJECUTAR EL PALEO Y EL PEDALEO	PALEO CONTINUO BUSCANDO LA COORDINACIÓN ENTRE EL PEDALEO Y PALEO DE FORMA SIMULADA EN MEDIO TERRESTRE
 25 MIN.		COORDINACION DE PALEO	EJERCICIO 4	DE MANERA SIMULADA EL DEPORTISTA DEBERA EJECUTAR EL PALEO Y EL PEDALEO	PALEO CONTINUO BUSCANDO LA COORDINACIÓN ENTRE EL PEDALEO Y PALEO DE FORMA SIMULADA EN EL KAYAK
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	FLEXIBILIDAD ESTATICA, DINAMICA, IPERBALICA DE FORMA PASIVA Y ACTIVA.	REALIZACION DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DE FORMA ANALITICA Y SISTEMATICA EN FATIZANDO LOS METODOS DESCRITOS EN EL ESPACIO LATERAL IZQUIERDO DE ESTE FORMATO.
			RETO PROXIMA SESION	LLEBAR EN EL REGISTRO DE L TIEMPO UTILIZADO TRAS CADA RECORRIDO DETERMINADO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: LA PLANIFICACION DE ESTE GRUPO ESTA PENSADA DESDE EL METODO DE PLANIFICACIÓN TRADICIONAL CON LO CUAL SE PUEDEN PRESENTAR SESIONES SIMILARES E IGUALES EN SU OBJETIVO.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	29/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIACIÓN DE LA LATERALIDAD			SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA DEL METODO DE LA PERCEPCION DEL ESFUERZO DE BORG	CHARLA INFORMATVA ACERCA EL LA ESCALA DE PERCEPCION DE ESFUERZO DE BORG PARA UNA POSIBLE IMPLENMENTACIÓN EN LA SESIONES DE CLASE
 15 MIN.		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUEGO EL COCODRILLO DODE SE BUSCA RECORRER UNA DISTANCIA SIN SER ATRAPADO FOMENTANDO EL MANEJO ESPACIO TENPORAL Y LA AGILIDAD
 15 MIN.	FASE CENTRAL	LATERALIDAD EN MEDIO TERRESTRE	EJERCICIO 1	MEJORA DE LA LATERALIDAD	EL DEPORTISTA DEBERA LLEBAR LOS OJOS OCLUIDOS Y MOVERSE SEGÚN LA INDICACION DEL INSTRUCTOR YA SEA EN DESPLAZAMIENTO O LEVANTANDO ALGUNA EXTREMIDAD,
 20 MIN.		LATERALIDAD EN MEDIO TERRESTRE	EJERCICIO 2	MEJORA DE LA LATERALIDAD	EL DEPORTISTA DEBERA PALEAR DE MANERA CONTICUA Y AL RECIBIR LA INDICACION DEBERA LEVANTAR LA EXTREMIDAD SUPERIOR DERECHA O IZQUIERDA DE MANERA RAPIDA
 25 MIN.		LATERALIDAD EN MEDIO TERRESTRE	EJERCICIO 3	MEJORA DE LA LATERALIDAD	PALEO CONTINUO BUSCANDO LA COORDINACIÓN ENTRE EL PEDALEO Y PALEO DE FORMA SIMULADA EN MEDIO TERRESTRE
 25 MIN.		COORDINACION DE PALEO	EJERCICIO 4	MEJORA DE LA LATERALIDAD	PALEO HACIA LA DERECHA O IZQUIERDA SEGUN LA INDICACIÓN DEL INSTRUCTOR.
 10 MIN.		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	FLEXIBILIDAD ESTATICA, DINAMCA, IPERBALICA DE FORMA PASIVA Y ACTIVA.
			RETO PROXIMA SESION	LLEBAR EN EL REGISTRO DE L TIEMPO UTILIZADO TRAS CADA RECORRIDO DETERMINADO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: LA PLANIFICACION DE ESTE GRUPO ESTA PENSADA DESDE EL METODO DE PLANIFICACIÓN TRADICIONAL CON LO CUAL SE PUEDEN PRESENTAR SESIONES SIMILARES E IGUALES EN SU OBJETIVO.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	30/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA FUERZA RESISTENCIA			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE COMPLEMENTAR LOS ENTRENAMIENTOS POR MEDIO DE EJERCICIOS EN CASA	CHARLA INFORMATIVA ACERCA DE LOS EJERCICIOS QUE PUEDEN HACER EN CASA PARA MEJORAR LA FUERZA POR MEDIO DE AUTOCARGAS
 15 MIN.		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACION DE TEMPERATURA	JUEGO DE MICRO FUTBOL DE 5 CONTRA 5
 15 MIN.	FASE CENTRAL	TRABAJO TECNICO	EJERCICIO 1	MEJORA TECNICA DE EJERCICIOS DE AUTO CARGAS	EL DEPORTISTA DEBERA EJECUTAR UNA CORRECTA TECNICA FRENTE A LAS SENTADILLAS, LAGARTUJAS, ABDOMINALES, FONDOS, HALONES INVERTIDOS, LUMBARES Y OBLICUOS
 20 MIN.		TRABAJO TECNICO	EJERCICIO 2	MEJORA TECNICA DE EJERCICIOS DE AUTO CARGAS	EL DEPORTISTA DEBERA EJECUTAR UNA CORRECTA TECNICA FRENTE A LAS SENTADILLAS, LAGARTUJAS, ABDOMINALES, FONDOS, DOMINADAS, HALONES INVERTIDOS, LUMBARES Y OBLICUOS
 25 MIN.		TRABAJO DE FUERZA	EJERCICIO 3	TRABAJO DE EJERCICIOS DE AUTO CARGAS	REALIZACION DE 4 SERIES DE 10 REPETICIONES DE DOMINADAS, HALONES INVERTIDOS, FONDOS Y ABDOMINALES CON UNA DENSIDAD DE 3 MINUTOS ENTRE EJERCICIOS.
 25 MIN.		TRANSFERENCIA	EJERCICIO 4	REALIZAR PALEO CONTINUO	INMEDIATAMENTE TERMINADO EL EJERCICIO ANTERIOR EL PALISTA DEBERA SUBIR AL BOTE Y REALIZAR UN PALEO CONTINUO DE MEDIANA INTENCIDAD.
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	FLEXIBILIDAD ESTATICA, DINAMICA, HIPERBALICA DE FORMA PASIVA Y ACTIVA.	REALIZACION DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DE FORMA ANALITICA Y SISTEMATICA EN FORTALEZANDO LOS METODOS DESCRITOS EN EL ESPACIO LATERAL IZQUIERDO DE ESTE FORMATO.
			RETO PROXIMA SESION	LLEVAR EN EL REGISTRO DE L TIEMPO UTILIZADO TRAS CADA RECORRIDO DETERMINADO	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES: LA PLANIFICACION DE ESTE GRUPO ESTA PENSADA DESDE EL METODO DE PLANIFICACION TRADICIONAL CON LO CUAL SE PUEDEN PRESENTAR SESIONES SIMILARES E IGUALES EN SU OBJETIVO.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPE TO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	4/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	MEJORA DE LA RESISTENCIA			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	PROMOVER EL BUEN USO DE LOS ELEMENTOS PROPIOS DEL DEPORTE	CHARLA SOBRE EL CUIDADO Y BUENA UTILIZACIÓN DE LOS IMPLEMENTOS USADOS EN LA PRACTICA
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	IDENTIFICACION DE LOS NUMEROS DE TRIPULANTES EN LOS DIFERENTES BOTES Y SU MODALIDAD	JUEGO DEL COCODRILO, DONDE LOS DEPORTISTAS DEBEN PASAR POR UNA ZONA DETERMINADA Y DENOMIDADA RIO SIN QUE LOS TOQUEN, ASUMINEDO ANTES DE PASAR UNA POSTURA SEGÚN MODALIDAD Y NUMERO DE TRIPULANTES, INDICADA POR EL INSTRUCTOR.
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	RESISTENCIA EN MEDIO TERRESTRE	EJERCICIO 1	MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA RESISTENCIA EN MEDIO TERRESTRE	CARRERA CONMETODO CONTINUO INVARIABLE EN UNA DISTANCIA DETERMINADA
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		RESISTENCIA EN MEDIO ACUATICO	EJERCICIO 2	MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA RESISTENCIA EN MEDIO ACUATICO	NADO CONTINUO EN DISTANCIA DETERMINADA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		RESISTENCIA DE PALEO EN KAYAK RECREATIVO	EJERCICIO 3	MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA VELOCIDAD DE RACCOIN EN MEDIO ACUATICO	PALEO CONTINUO SOBRE 500 MTS POR TIEMPO DETERMINADO
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		JUEGO DE AFIANCIAMIENTO EN EL MEDIO	JUEGO	MEJORAR EL AFIANCIAMIENTO DEL DEPORTISTA EN MEDIO ACUATICO	CARRERAS DE RELEVOS CON TESTIGO EN KAYAKS
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANERA GLOBAL DE MANERA PASIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPE TO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	5/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	MEJORA DE LA COORDINACIÓN			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARALA SOBRE LAS TEMATICAS A REALIZAR EN EL DIA, ENFATIZANDO LOS TIEMPOS DETERMINADOS	CHARLA DE LA IMPORTANCIA DE LA COORDINACION Y DE TAREAS EN CASA PARA EL MISMO OBJETIVO, ADICIONANDO Y RESALTANDO LA IMPORTANCIA DE NO TARDAR EN EL ALISTAMIENTO PARA EL MEDIO ACUATICO Y LA SALIDA DEL MISMO
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	INTRODUCCION A LA AGILIDAD	JUEGO COLECCIÓN DE COLAS DONDE CADA DEPORTISTA DENERA LLEBAR COLGADO DE LA CINTURA UN LISTON Y TROTAR EN UN LUGAR DETERMINADO PARA TRAS UNA INDICACION ENFRENTARSE AL PRIMER COMPAÑERO EN TOPARSE PARA INTENTAR QUITARLE EL LISTON
 15 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION EN EL MEDIO TERRESTE	EJERCICIO 1	MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA COORDINACIÓN VISO PEDICA EN MEDIO TERRESTE	RECORRIDO EN ESCALERA COORDINATIVA REALIZANDO LA ACCION INDICADA POR EL INSTRUCTOR,
 20 MIN.		COORDINACIÓN	EJERCICIO 2	MEJORA DE LA COORDINACIÓN VISO MANUAL EN EL MEDIO TERRESTRE	TRABAJO DE MALABARES CON UNA Y DOS ESFERAS COORDINATIVAS
 25 MIN.		COORDINACIÓN	EJERCICIO 3	MEJORA DE LA COORDINACIÓN A PARTIR DEL PALEO	PALEO CONTINUO SOBRE 500 MTS POR TIEMPO DETERMINADO CON GIRO DE HOJA DERECHO
 25 MIN.		JUEGO DE AFIANCIAMIENTO EN EL MEDIO	JUEGO	MEJORAR EL AFIANCIAMIENTO DE LA COORDINACION VISO MANUAL EN MEDIO ACUATICO POR MEDIO DEL PALEO	JUGO DE PASES DE PELOTA CON EL USO DE PALA CON GIRO DERECHO
 10 MIN.		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	6/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	PALEO EN KAYAK RECREATIVO			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	TEORIA DE LA IMPORTANCIA DEL BUEN PALEO	CHARLA ACERCA DEL PALEO ENFATIZANDO LA CORRECTA EJECUCION DEL MISMO CON GIRO DE HOJAS DE DERECHA
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	INTRODUCCIONAL MANEJO ESPACIO TEMPORAL	JUEGO DE CADENITA DONDE UN ATLETA DEBERA COGER A OTRO Y TOMARCE DE LA MANO PARA POSTERIOR MENTE IR ATRAPANDO A LOS DEMAS
 15 MIN.	FASE CENTRAL	AGARRE DE LA PALA	EJERCICIO 1	DAR ALCANOCER LA FORMA ADECUADA DEL AGARRE DE LA PALA	EN ESCUADRON Y CON PERTIGA LOS DEPORTISTAS DEBERAN ASUMIR EL CORRECTO AGARRE DE LA MISMA TRAS LA INDICACION DADA. EL INSTRUCTOR IRA CORRIGIENDO Y RETROALIMENTANDO EL CONTENIDO
 20 MIN.		SIMULACION DE LAPELO	EJERCICIO 2	CORRECTA EJECUCION DEL PALEO EN EL KAYAK	TRABAJO DE SIMULACION DEL PALEO EN EL MUELLE APARTIR DE LA POSICION DE ATAQUE
 25 MIN.		PALEO LINEAL	EJERCICIO 3	CORRECTA EJECUCION DEL PALEO EN EL KAYAK	PALEO CONTINUO SOBRE 500 MTS POR TIEMPO DETERMINADO CON GIRO DE HOJA DERECHO
 25 MIN.		PALEO CON CAMBIO DE DIRECCION	JUEGO	CONTROL DE DIRECCION DE LA EMBARCACION	POR PAREJAS EN KAYAK DE RECREACIÓN LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE DIRECCIÓN SEGÚN LA INDICACIÓN DADA.
 10 MIN.		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ANTROPOMETRIA Y TEST TECNICOS			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN	CHARLA ACERCA DE LA HIDRATACIÓN EN CADA SESION DE CLASE
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	MEJORA DEL COMPAÑERISMO Y TRABAJO EN EQUIPO	JUEGO DE PASES DONDE EL GRUPO SE DIVIDIRA EN DOS Y GENERARAN UN PARTIDO DONDE CADA EQUIPO DEBERA COMPLETAR CINCO PASES PARA LOGRAR UN PUNTO GANA EL EQUIPO QUE REALICE MAS PUNTOS AL TERMINAR EL TIEMPO DESTINADO PARA ELLO
 15 MIN.	FASE CENTRAL	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	EJERCICIO 1	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS
 20 MIN.		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	EJERCICIO 2	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS
 25 MIN.		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	EJERCICIO 3	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS
 25 MIN.		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	JUEGO	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANERA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESION EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	12/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	TEORIA DE LA IMPORTANCIA DEL BUEN PALEO	CHARLA ACERCA DEL PALEO ENFATIZANDO LA CORRECTA EJECUCION DEL MISMO CON GIRO DE HOJAS DE DERECHA
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	INTRODUCCIONAL MANEJO ESPACIO TEMPORAL	JUEGO DE CADENITA DONDE UN ATLETA DEBERA COGER A OTRO Y TOMARCE DE LA MANO PARA POSTERIOR MENTE IR ATRAPANDO A LOS DEMAS
 15 MIN.	FASE CENTRAL	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	EJERCICIO 1	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS
 20 MIN.		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	EJERCICIO 2	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS
 25 MIN.		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	EJERCICIO 3	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS
 25 MIN.		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	JUEGO	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANERA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS			SESION	13

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	TEORIA DE LA IMPORTANCIA DEL BUEN PALEO	CHARLA ACERCA DEL PALEO ENFATIZANDO LA CORRECTA EJECUCION DEL MISMO CON GIRO DE HOJAS DE DERECHA
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	INTRODUCCIONAL MANEJO ESPACIO TEMPORAL	JUEGO DE CADENITA DONDE UN ATLETA DEBERA COGER A OTRO Y TOMARCE DE LA MANO PARA POSTERIOR MENTE IR ATRAPANDO A LOS DEMAS
 15 MIN.	FASE CENTRAL	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	EJERCICIO 1	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS
 20 MIN.		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	EJERCICIO 2	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS
 25 MIN.		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	EJERCICIO 3	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS
 25 MIN.		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	JUEGO	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y PRUEBAS TECNICAS
 10 MIN.		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANERA GLOBAL DE MANERA PASIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPECTO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTO DE EMBARCACION EN EL MEDIO ACUATICO			SESION	14
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CORRECTO TRANSPORTE DE LAS EMBARCACIONES	CHARLA ACERCA DEL CORRECTO AGARRE Y TRANSPORTE DE LAS EMBARCACIONES HACIA EL MEDIO ACUATICO
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	ESQUEMA CORPORAL	JUEGO DE DIBUJOS IMAGINANDO AL DEPORTISTA SOBRE LA EMBARCACIÓN
 15 MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO EN MEDIO TERRESTRE	EJERCICIO 1	GENERAR UN CORRECTO TRANSPORTE DE LAS EMBARCACIONES AL MEDIO ACUATICO	POR PAREJAS LOS DEPORTISTAS DEBERAN DESPLAZARSE POR UNA DISTANCIA DETERMINADA TRANSPORTANDO UNA EMBARCACIÓN SEGÚN LA INDICACIÓN DADA
 20 MIN.		DESPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUATICO	EJERCICIO 2	GENERAR UN CORRECTO DEZPLAZAMIENTO DE LA EMBARCAACION DESDE EL MUELLE	CON APOYO DE LA PALA EL DEPORTISTA DEBERA CONducIR LA EMBARCAIÓN DESDE EL MUELLE POR EL MEDIO ACUATICO DE MANERA FRONTAL Y POSTERIOR
 25 MIN.		DESPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUATICO	EJERCICIO 3	GENERAR UN CORRECTO DEZPLAZAMIENTO DE LA EMBARCAACION DESDE EL MEDIO ACUATICO	DESDE UNA DISTANCIA DE 20 METROS EL DEPORTISTA DEBERA TRASPORTAR EL BOTE A LA ORILLA DEL LAGO ESTANDO INMERSO EN EL MEDIO ACUATICO DESPLAZANDOSE POR MEDIO DEL PATEO.
 25 MIN.		DESPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUATICO	JUEGO	GENERAR UN CORRECTO DEZPLAZAMIENTO DE LA EMBARCAACION DESDE EL MEDIO ACUATICO	DE COMPETIRA POR PAREJAS EL MEJOR DESPLAZAMIENTO EN UNA DISTANCIA DETERMINADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUUESTO.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPECTO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTO DE EMBARCACION EN EL MEDIO ACUATICO			SESION	15

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	IMPORTANCIA DEL AUTO RESCATE O EMBARQUE DESDE EL MEDIO ACUATICO	CHARALA ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL AUTO RESCATE EN ELMEDIO ACUATICO SI APOYO EXTERNO
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	MEJORA DEL COMPAÑERISMO Y TRABAJO EN EQUIPO	JUEGO DE PASES DONDE EL GRUPO SE DIVIDIRA EN DOS Y GENERARAN UN PARTIDO DONDE CADA EQUIPO DEBERA COMPLETAR CINCO PASES PARA LOGRAR UN PUNTO GANA EL EQUIPO QUE REALICE MAS PUNTOS AL TERMINAR EL TIEMPO DESTINADO PARA ELLO
 15 MIN.	FASE CENTRAL	INMERSIONES DESDE EL KAYAK	EJERCICIO 1	REALIZAR DE MANERA ADECUADA LA INMERSION AL MEDIO ACUATICO DESDE EL KAYAK	EN UN KAYAK RECREATIVO EL DEPORTISTA DEBERA REALIZR INMERCIONES Y LUEGO TRANSPORTAR EL BOTE POR MEDIO ACUATICO AL MUELLE
 20 MIN.		DESPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUATICO	EJERCICIO 2	GENERAR UN CORRECTO DEZPLAZAMIENTO DE LA EMBARCAACION DESDE EL MUELLE	CON APOYO DE LA PALA EL DEPORTISTA DEBERA CONducIR LA EMBARCAIÓN DESDE EL MUELLE POR EL MEDIO ACUATICO DE MANERA FRONTAL Y POSTERIOR
 25 MIN.		SIMULACION DE EMBARQUE DESDE EL MADIO ACUATICO AL KAYAK	EJERCICIO 3	REALIZAR EL CORRECTO EMBARQUE DE MANERA SIMULADA AL KAYAK	DESDE EL MUELLE EL DEPORTISTA DEBERA SEGUIR LAS INDICACIONDES PARA EMBARCARSE POR SUS MEDIOS AL KAYAK
 25 MIN.		EMBARQUE DESDE EL MADIO ACUATICO AL KAYAK	JUEGO	REALIZAR EL CORRECTO EMBARQUE DESDE EL MEDIO ACUATICO AL KAYAK	EL DEPORTISTA DEBERA SUBIRSE AL KAYAK DESDE EL AGUA EN UN LUGAR DETERMINADO
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPE TO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	INTRODUCCION AL LA CANOA			SESION	16

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	HISTORIA DE LA CANOA Y SU PAPEL COMPETITIVO	CHARLA ACERCA DEL SURGIMINETO DE LA CANOA, LAS DISTANCIAS DE COMPETENCIA Y SUS TIPOD E EMBARCACION C1,C2,C4
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	MEJORA DEL COMPAÑERISMO Y TRABAJO EN EQUIPO	JUEGO DE QUEMADOS CON PELOTAS DE CAUCHO EN UNA DISTANCIA DETERMINADA POR GRUPOS DE 5 DEPORTISTAS
 15 MIN.	FASE CENTRAL	IDENTIFICACION DE PARTES DE LA CANOA	EJERCICIO 1	IDENTIFICAR CORRECTAMENTE LAS PARTES DE LA CANOA	POR MEDIO DE CARRERA EL DEPORTISTA DEBE RECORRE UNA DISTANCIA DETERMINADA DONDE AL FINAL ESTARA SITUADA UNA CANOA C1 CON LA INTENCION QUE EL DEPORTISTA TOQUE LA PARTE INDICADA
 20 MIN.		POSICION DE CANOA	EJERCICIO 2	ADOPTAR LA POSTURA DE LA CANOA DE MANERA SIMULADA EN EL MUELLE	EL DEPORTISTA DEBERA ADOPTAR LA POSTURA DE LA CANOA CON UNA PERTIGA Y UNA RODILLERA SOBRE EL MUELLE SIMULANDO LA POSICION DE ATAQUE
 25 MIN.		POSICION DE CANOA	EJERCICIO 3	ADOPTAR LA POSTURA DE LA CANOA DE MANERA SOBRE UN SIN ON TOP	EL DEPORTISTA DEBERA ADOPTAR LA POSTURA DE LA CANOA Y PALEAR SOBRE UN SIN ON TOP
 25 MIN.		POSICION DE CANOA	JUEGO	ADOPTAR LA POSTURA DE LA CANOA DE MANERA SOBRE UN SIN ON TOP	AMODO DE CARRERAS LOS DEPORTISTA RECORRERAN UNA DISTANCIA DETERMINADA EN POSICION DE CANOA LAEANDO POR UN LADO DETERMINADO Y ALTERNANDO EL PALEO SOBRE UN SIN ON TOP
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	INTRODUCCION AL LA CANOA			SESION	17

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	COMPROVAR TEMATICA ANTERIOR	ESPACIO DE PREGUNATAS Y RESPUESTAS ACERCA DE LAS PARTES DE LA CANOA
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	MEJORA DE LA CONDICION CARDIO PULMONAR	EN UNA DISTANCIA DETERMINADA LOS DEPORTISTAS DEBERAN ASUMIR LA POSTURA DE ANIMALES Y GENERAR EL DESPLAZAMIENTO TN TODAS LAS DIRECCIONS SEGÚN LA INDICACIÓN
 15 MIN.	FASE CENTRAL	IDENTIFICACION DE PARTES DE LA CANOA	EJERCICIO 1	IDENTIFICAR CORRECTAMENTE LAS PARTES DE LA CANOA	POR MEDIO DE CARRERA EL DEPORTISTA DEBE RECORRE UNA DISTANCIA DETERMINADA DONDE AL FINAL ESTARA SITUADA UNA CANOA C1 CON LA INTENCION QUE EL DEPORTISTA TOQUE LA PARTE INDICADA
 20 MIN.		POSICION DE CANOA	EJERCICIO 2	ADOPTAR LA POSTURA DE LA CANOA DE MANERA SIMULADA EN EL MUELLE	EL DEPORTISTA DEBERA ADOPTAR LA POSTURA DE LA CANOA CON UNA PERTIGA Y UNA RODILLERA SOBRE EL MUELLE SIMULANDO LA POSICION DE ATAQUE
 25 MIN.		POSICION DE CANOA	EJERCICIO 3	ADOPTAR LA POSTURA DE LA CANOA DE MANERA SOBRE UN SIN ON TOP	EL DEPORTISTA DEBERA ADOPTAR LA POSTURA DE LA CANOA Y PALEAR SOBRE UN SIN ON TOP
 25 MIN.		POSICION DE CANOA	JUEGO	ADOPTAR LA POSTURA DE LA CANOA DE MANERA SOBRE UN SIN ON TOP	AMODO DE CARRERAS LOS DEPORTISTA RECORRERAN UNA DISTANCIA DETERMINADA EN POSICION DE CANOA LAEANDO POR UN LADO DETERMINADO Y ALTERNANDO EL PALEO SOBRE UN SIN ON TOP
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
		RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	MEJORA DEL PALEO EN CANOA			SESION	18

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	IMPORTANCIA DEL CUIDADO DEL AGUA	CHARLA SOBRE EL CUIDADO DEL AGUA DE DE LA BUNA UTILIZACION DE ESTA EN LAS INSTALACIONESDEL CLUB Y EN CASA
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	RONDA INFANTIL DEL LOBO	RONDA INFANTIL DEL LOBO ESTA DONDE UN DEPORTISTA TOMARA EL ROL DEL LOBO Y LOS DEMAR REALIZARAN LA RONDA HASTA QUE EL LOBO INTENTE ATRAPARLOS.
 15 MIN.	FASE CENTRAL	POCION DE ATAQUE DE LA CANOA	EJERCICIO 1	ADOPTAR CORRECTAMENTE LA POSIÓON DE LA CANOA	DE MANERA SIMULADA SOBRE EL MUELLE LOS DEPORTISTAS DEBERAN ADOPTAR LA POSICION DE ATQUE EN LA CANOA
 20 MIN.		POCION DE ATAQUE DE LA CANOA	EJERCICIO 2	ADOPTAR CORRECTAMENTE LA POSIÓON DE LA CANOA	EL DEPORTISTA DEBERA PALEAR EN POSICION DE CANOA SOBRE UN SIN ONTP REALIZANDO PAUSA DE 3 SEGUNDOS EN LA POSICION DE ATAQUE
 25 MIN.		POCION DE ATAQUE DE LA CANOA	EJERCICIO 3	ADOPTAR CORRECTAMENTE LA POSIÓON DE LA CANOA	RECORRIDOS EN EL MEDIO ACUATICO SOBRE SINONTOP ADOPTANDO LA POSICION DE CANOA, CADA DEPORTISTA DEBERA PALEAR POR EL LADO CONTRARIO AL COMPAÑERO
 25 MIN.		POCION DE CANOA	JUEGO	ADOPTAR CORRECTAMENTE LA POSIÓON DE LA CANOA	SE REALIZARAN CARRERAS POR PAREJAS EN SIN ON TOP EN POSICION DECARRERA FORTALECIENDO EL EJERCICIO ANTERIOR
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPECTO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	MEJORA DEL PALEO EN POSICION DE KAYAK			SESION	19

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	DIFERENCIAS DE EMBARCACIONE DE LA MODALIDAD DEL KAYAK	CHARLA INTERACTIVA DE LAS DIFERNETES EMBARCACIONES DEL CANOTAJE DE VELOCIDAD EN LA MODALIDAD DEL KAYAK
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	RONDA INFANTIL EL PUENTE ESTA QUEBRADO	RONDA INFANTIL DEL PUENTE ESTA QUEBRADO DONDE LOS DEPORTISTAS DEBERAN ENTONAR LA MISMA MIENTRAS EJECUTAN LOS EJERCICIOS QUE ESTA COMPRENTE.
 15 MIN.	FASE CENTRAL	POCICION DE ATAQUE DEL KAYAK	EJERCICIO 1	ADOPTAR CORRECTAMENTE LA POSIOÓN DEL KAYAK	DE MANERA SIMULADA SOBRE EL MUELLE LOS DEPORTISTAS DEBERAN ADOPTAR LA POSICION DE ATQUE EN EL KAYAK
 20 MIN.		POCICION DE ATAQUE DEL KAYAK	EJERCICIO 2	ADOPTAR CORRECTAMENTE LA POSIOÓN DEL KAYAK	EL DEPORTISTA DEBERA PALEAR EN POSICION DE KAYAK SOBRE UN SIN ONTP REALIZANDO PAUSA DE 3 SEGUNDOS EN LA POSICION DE ATAQUE
 25 MIN.		POCICION DE ATAQUE DEL KAYAK	EJERCICIO 3	ADOPTAR CORRECTAMENTE LA POSIOÓN DEL KAYAK	POR PAREJAS DEBERAN REALIZAR RECORRIDOS EN EL MEDIO ACUATICO SOBRE SINONTOP ADOPTANDO LA POSICION DEL KAYAK, PALEANDO ALTERNAMENTE POR CADA LADO
 25 MIN.		POCICION DEL KAYAK	JUEGO	ADOPTAR CORRECTAMENTE LA POSIOÓN DEL KAYAK	SE REALIZARAN CARRERAS POR PAREJAS EN SIN ON TOP EN POSICION DE KAYAK GENERANDO SINCRONIA EN EL PALEO.
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: BUSQUEDA DE LA MEJORA EN EL MEDIO ACUATICO FRENTE A LA CONFIANZA Y DESENVOLVIMIENTO EN ESTE Y EN ADICION COMENSAN LA PRATICA DEL KAYAK.



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



DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	4/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DEL EMPUJE O PEDALEO EN EL KAYAK			SESION	8
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div> 10 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LA NUTRICION	CHARLA SOBRE LA BUENA NUTRICION Y DE LOS ALIMENTOS QUE DEBEN CONSUMIR Y LLEVAR A CADA SESION DE CLASE
<div> 15 MIN.</div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUEGO DE PONCHADOS CON LANZAMIENTO POR ENCIMA DEL HOBRO CON LA MANO NO DIESTRA
<div> 15 MIN.</div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DEL PEDALEO EN EL KAYAK	EJERCICIO 1	MEJORA DEL PEDALEO EN MEDIO TERRESTRE DE FORMA SIMULADA	EMPUJE EN SIMULADOR MOVIL TERRESTRE APARTIR DEL PEDALEO
<div> 20 MIN.</div>		SIMULACION DEL PEDALEO EN EL KAYAK	EJERCICIO 2	MEJORA DEL PEDALEON EN PLATAFORMA FUA DE FORMA SIMULADA	EMPUJE CON PEDALEO SOBRE EL MUELLE ON POSAPIES FUJO
<div> 25 MIN.</div>		PEDALEO EN EL KAYAK	EJERCICIO 3	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL PEDALEO EN EL KAYAK	REALIZAR EL PEDALEO CON EXTENCION COMPLETA DE PIERNAS POR UNA DITANCIA DETERMINADA
<div> 25 MIN.</div>		PEDALEO EN EL KAYAK	JUEGO	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL PEDALEO EN EL KAYAK	REALIZAR EL PEDALEO EN EL KAYAK DE COMPETENCIA CO EL USO DE FRENO
<div> 10 MIN.</div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOSLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACION DEL INSTRUCTOR
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					



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



DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	5/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DEL EMPUJE EN LA CANOA			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DEL DESCANZO	CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL BUEN DESCANZO EVITANDO PANTALLAS ANTERS DEL SUEÑO
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUEGODE CARRERA DE RELEVOS CON TESTIGO EN UNA DISTANCIA DETERMINADA.
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DEL EMPUJE EN LA CANOA	EJERCICIO 1	MEJORA DEL EMPUJE EN MEDIO TERRESTRE DE FORMA SIMULADA	EMPUJE EN SIMULADOR MOVIL TERRESTE APARTIR EMPUJE DE RODILLA EN POSICION DE CANOA
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		SIMULACION DEL EMPUJE EN LA CANOA	EJERCICIO 2	MEJORA DEL EMPUJE EN PLATAFORMA FUJA DE FORMA SIMULADA	EMPUJE CON RODILLA SOBRE EL MUELLE CON RODILLERA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PEDALEO EN LA CANOA	EJERCICIO 3	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL EMPUJE EN LA CANOA	REALIZAR EL EMPUJE CON PAUSA EN LA POSICION DE ATAQUE TRAS CADA PALADA EN UNA DITSANCIA DETERMINADA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PEDALEO EN EL KAYAK	JUEGO	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL PEDALEO EN EL KAYAK	REALIZAR EL EMPUJE DE RODILLA EN CANOA DE COMPETENCIA CON EL USO DE FRENO
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.



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



DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	6/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DE LA RESISTENCIA AEROBIA			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA SOBRE HIDRATACION	CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION EN LAS SESIONES DE CLASE Y COMO ESTA INFLUYE EN EL RENDIMINETO Y BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO A DEMAS DE LA AYUDA EN LA RECUPERACION
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACION	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACION DE TEMPERATURA	JUEGO DE ULTIMATE
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	TRABAJO DE CARRERA CONTINUA	EJERCICIO 1	MEJORA EN EL RENDIMIENTO DELA CARRERA CONTINUA	CARRERA CONTINUA SOBRE UN 70% DE LA FC
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		PALEO CONTINUO INVARIABLE	EJERCICIO 2	MEJORA DEL PALEO CONTUNUO	PALEO POR UN TIEMPO DETERMINADO SIN VARIACIONDE RITMO Y SIN DESCANZO
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PEDALEO CONTINUO VARIABLE	EJERCICIO 3	MEJORA DEL PALEO CONTUNUO	PALEO POR TRAMOS DE 500 METROS AUMENTANDO Y DISMINUYENDO LA INTENCIDAD DE MANERA ALTERNADA CON DENSIDAD DE 1 MINUTO ENTRE CADA TRAMO
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO CONTINUO VARIABLE	JUEGO	MEJORA DE LA RESISTENCIA	PALEO POR TRAMOS DE 2000 METROS CON DENSIDAD EN LOS GIROS DE 1 MINUTO
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOSLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	11/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	ANTROPOMETRIA Y REALIZACION DE PRUEBAS TECNICAS Y FISICAS			SESION	11
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE ANTROPOMETRIA	CHARLA SOBRE LA ANTROPOMETRIA Y SU IMPORTANCIA EN EL MONITOREO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	DESPLAZAMIENTO POR PAREJAS CON LOS PIERNAS ATADAS
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>	FASE CENTRAL	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	EJERCICIO 1	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS
<div><div><div></div><div>20 MIN.</div></div></div>		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	EJERCICIO 2	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	EJERCICIO 3	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	JUEGO	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOS DE MANERA ENCEFALO CAUDAL SE GUN LA INDICACIÓN DEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					



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



DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	12/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	ANTROPOMETRIA Y REALIZACION DE PRUEBAS TECNICAS Y FISICAS			SESION	12
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHALA ACERCA DE LA REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	CHARLA SOBRELA EL MONITOREO DEPORTIVO Y LA REALIZACIÓN LE TEST FIDICOS Y TECNICOS
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUEGO CADENITA
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 1	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 2	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 3	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	JUEGO	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOSLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					



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



DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	13/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	ANTROPOMETRIA Y REALIZACION DE PRUEBAS TECNICAS Y FISICAS			SESION	13
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO	CHARLA SOBRELALA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO ENLA PROPARACIÓN DEL CUERPO FRENTE A UN ESTIMULO Y COMO ESTE INFLUYE EN LA EFECTIVIDAD DEL MISMO Y EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUEGO DELCOCODRILO ENFATIZANDO LA POSICION DE ATAQUE EN EL KAYAK Y LA CANOA
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>	FASE CENTRAL	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 1	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div>20 MIN.</div></div></div>		REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 2	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 3	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	JUEGO	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOSLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIÓNDEL INSTRUCTOR
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					



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



DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO EN BOTES DE EQUIPO EN KAYAK			SESION	14

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA INFORMATIVA DE COMPOCION DE BOTES DE QUIO EN EL KAYAK	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LOS DIFERENTES METODOS DE CONFORMACION DE EQUIPOS EN EL KAYAK DOBLE Y CUADRUPLE
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUGO DE VOLEIBOL
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO DE BOTE DOBLE	EJERCICIO 1	TRABAJO DE SINCRONIA DEL PALEO EN KAYAK DE FORMA SIMULADA	EN MEDIO TERRESTRE CON PERTIGA SE REALIZA EL PALEO POR PAREJAS BUSCANDO LA SINCRONIA DE ESTE
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		SIMULACION DE PALEO DE BOTE DOBLE	EJERCICIO 2	TRABAJO DE SINCRONIA DEL PALEO EN KAYAK DE FORMA SIMULADA	EN EL MUELLE CON PALA DOBLE, SE REALIZA EL PALEO POR PAREJAS BUSCANDO LA SINCRONIA DE ESTE ESTE Y SENSIBILIZANDO EL PALEO EN EL AGUA.
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO EN EL KAYAK	EJERCICIO 3	PALEO EN BOTES DE QUIPO DOBLES	PALEO POR PAREJAS EN BOTES DOBLES EN UNA DISTANCIA DETERMINADA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO EN EL KAYAK	JUEGO	PALEO EN K4	PALEO CONTINUO EN BUSCA DE LA SINCRONIZACION DEL MISMO EN BOTE DE COMPETENCIA K4
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.



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



DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	19/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO EN BOTES DE EQUIPO EN KAYAK			SESION	15

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA INFORMATIVA DE COMPOCCION DE BOTES DE QUIPO EN LA CANOA	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LOS DIFERENTES METODOS DE CONFORMACION DE EQUIPOS EN EL CANO DOBLE Y CUADRUPLE
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	TRABAJO DE SALTO DE CUERDA DENOMINADO QUEMADOS.
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO DE BOTE DOBLE	EJERCICIO 1	TRABAJO DE SINCRONIA DEL PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA	EN MEDIO TERRESTRE CON PERTIGA SE REALIZA EL PALEO POR PAREJAS BUSCANDO LA SINCRONIA DE ESTE
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		SIMULACION DE PALEO DE BOTE DOBLE	EJERCICIO 2	TRABAJO DE SINCRONIA DEL PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA	EN EL MUELLE CON PALASENSILLA, SE REALIZA EL PALEO POR PAREJAS BUSCANDO LA SINCRONIA DE ESTE ESTE Y SENSIBILIZANDO EL PALEO EN EL AGUA.
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO EN LA CANOA	EJERCICIO 3	PALEO EN BOTES DE QUIPO DOBLES	PALEO POR PAREJAS EN BOTES DOBLES EN UNA DISTANCIA DETERMINADA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO EN LA CANOA	JUEGO	PALEO EN C2	PALEO CONTINUO EN BUSCA DE LA SINCRONIZACION DEL MISMO EN BOTE DE COMPETENCIA C2
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENOFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	20/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DE LA VELOCIDAD DE PALEO EN KAYAK			SESION	16
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LA REGAMENTACIÓN PARA BOTE DE EQUIPO	CHARLA INFORMATIVA SOBRE EL REGLAMENTO EXPEDIDO POR LA FIC EN CUANTO A LA PARTICIPACION VESTIMENTA Y COMPETICION DE BOTES DE EQUIPO
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	CARRERA CONTINUA
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO EN EL KAYAK	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN KAYAK DE FORMA SIMULADA	EN MEDIO TERRESTRE CON PERTIGA SE REALIZA EL PALEO DEMARCANDO LAS DIFERENTES FASES DE PALEO
<div><div><div></div><div>20 MIN.</div></div></div>		SIMULACION DE PALEO DEL KAYAK EN MUELLE	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO SIMULADO EN MEDIO ACUATICOY TERRESTRE	EN EL MUELLE CON PALA DOBLE, SE REALIZA EL PALEO ENFATIZANDO DE MANERA SISTEMATICA LAS FASES DEL MISMO
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PALEO EN KAYAK	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENSIDAD	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTSDE MANERA CONTINUA CON FRECUENCIA DE 50 PPM
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PALEO EN KAYAK	JUEGO	MEJORA DE LA VELOCIDAD DE PALEO	PALEO A MAXIMA VELOCIDAD POR DURACION DE 1 MINUTO CON DENSIDAD DE CINCO MINUTOS 4 REPETICIONES.
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERANDOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIÓNDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	25/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DE LA VELOCIDAD DE PALEO EN CANOA			SESION	17
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LAS FASES DE PALEO EN EL KAYAK	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LAS FASES AEREA Y ACUATICA EN EL PALEO DEL KAYAK CONJUNTO DE SUS SUB FASES
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	CARRERA CON SALTOS EN SENTADILLA CONJUNTO DE MOVILIDAD ARTICULAR
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO EN LA CANOA	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA	EN MEDIO TERRESTRE CON PERTIGA SE REALIZA EL PALEO DEMARCANDO LAS DIFERENTES FASES DE PALEO
<div><div><div></div><div>20 MIN.</div></div></div>		SIMULACION DE PALEO DE CANOA	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO SIMULADO EN MEDIO ACUATICOY TERRESTRE	EN EL MUELLE CON PALA DOBLE, SE REALIZA EL PALEO ENFATIZANDO DE MANERA SISTEMATICA LAS FASES DEL MISMO
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PALEO EN CANOA	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENSIDAD	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTSDE MANERA CONTINUA CON FRECUENCIA DE 50 PPM
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PALEO EN CANOA	JUEGO	MEJORA DE LA VELOCIDAD DE PALEO	PALEO A MAXIMA VELOCIDAD POR DURACION DE 1 MINUTO CON DENSIDAD DE CINCO MINUTOS 4 REPETICIONES.
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERANDOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION					
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	26/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	GENERAR PALEO ANALITICO DEL KAYAK DESDE SUS FASES			SESION	18
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div> 10 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LAS FASES DE PALEO EN LA CANOA	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LAS FASES AEREA Y ACUATICA EN EL PALEO DE LA CANOA CONJUNTO DE SUS SUB FASES
<div> 15 MIN.</div>		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	MOVILIDAD ARTICULAR GENERAL ENCEFALO CAUDAL CONJUNTO DE 5 SERIES DE 20 REPETICIONES DEL EJERCICIO DENOMINADO POLICHILENAS
<div> 15 MIN.</div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PERTIGA
<div> 20 MIN.</div>		SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA EN MEDIO ACUATICO Y TERRESTRE	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PALA DOBLE SOBRE EL MUELLE GENERANDO CONTACTO AL AGUA CON AL PALA
<div> 25 MIN.</div>		PALEO CONTINUO EN KAYAK	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA
<div> 25 MIN.</div>		PALEO CONTINUO EN KAYAK	JUEGO	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA CON FRENO
<div> 10 MIN.</div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOS DE MANERA ENCEFALO CAUDAL SE GUN LA INDICACION DEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	27/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	GENERAR PALEO ANALITICO DEL CANOA DESDE SUS FASES			SESION	19
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE USAR MATERIA A MEDIDA Y COMO TOMAR LA MISMA EN LAS EMBARCACIONES Y PALAS	CHARLA INFORMATIVA INTERACTIVA DEL LAS MEDIDAS O AJUSTES DE LAS EMBARCACIONES PARA CADA PALISTA Y DE IGUAL FORMA CON LAS PALAS EMPLEADAS,
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	EJERCICIOS DE MALABARES CON ESFERAS COODINATIVAS
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO EN LA CANOA	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DE LA CANOA DE FORMA SIMULADA CON PERTIGA
<div><div><div></div><div>20 MIN.</div></div></div>		SIMULACION DE PALEO EN LA CANOA	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA EN MEDIO ACUATICO Y TERRESTRE	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DE LA CANOA DE FORMA SIMULADA CON PALA SENSILLA SOBRE EL MUELLE GENERANDO CONTACTO AL AGUA CON AL PALA
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PALEO CONTINUO EN CANOA	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PALEO CONTINUO EN CANOA	JUEGO	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA CON FRENO
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOS DE MANERA ENCEFALO CAUDAL SE GUN LA INDICACION DEL INSTRUCTOR
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					



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



DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	4/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA TRACCIÓN EN EL KAYAK			SESION	8
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div> 10 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LA ORGANIZACIÓN	CHARLA SOBRE LA ORGANIZACIÓN DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS E INSTALACIONES DEL CLUB TALES COMO VESTIERES, BAÑOS CARPAS MUELLES Y ESTANTES DE BOTES.
<div> 15 MIN.</div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUEGO DE ROL DE ANIMALES ENFATIZANDO EL SALTO
<div> 15 MIN.</div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE TRACCIÓN LA CANOA	EJERCICIO 1	MEJORA DE LA TRACCIÓN EN MEDIO TERRESTRE DE FORMA SIMULADA	TRABAJO CON BANDA ELASTICA SUJETA LA CADERA Y EL TORSO SIMULANTO LA TRACCION DE LA CANOA CON PERTIGA
<div> 20 MIN.</div>		SIMULACION DE TRACCIÓN LA CANOA	EJERCICIO 2	MEJORA DE LA TRACCIÓN EN PLATAFORMA FJA DE FORMA SIMULADA	TRABAJO DE SIMULACION DE LA TRACCIÓN CON PALA SENSILLA SOBRE EL MUELLE SENSIBILISANDO EN EL MEDIO ACUATICO
<div> 25 MIN.</div>		TRACCIÓN DEL CANOA	EJERCICIO 3	MEJORA DEL GESTO TECNICO DE LA TRACCION EN LA CANOA	REALIZAR EL SAQUE DE MANERA LENTA Y PAUSADA, TRAS EL MISMO POR UNA DISTANCIA DETERMINADA CON UNA PALA SENSILLA ASUMIENDO LA POSICION DE LA CANOA
<div> 25 MIN.</div>		TRACCIÓN DEL CANOA	JUEGO	MEJORA DEL GESTO TECNICO DE LA TRACCION EN LA CANOA	REALIZAR LA TRACCIÓN DE FORMA CONTINUA EN LA CANOA COMPETITIVA Y CON PALA SENSILLA
<div> 10 MIN.</div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	5/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DEL EMPUJE EN LA CANOA			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DEL DECANZO	CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL BUEN DESCANZO EVITANDO PANTALLAS ANTERS DEL SUEÑO
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUEGODE CARRERA DE RELEVOS CON TESTIGO EN UNA DISTANCIA DETERMINADA.
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DEL EMPUJE EN LA CANOA	EJERCICIO 1	MEJORA DEL EMPUJE EN MEDIO TERRESTRE DE FORMA SIMULADA	EMPUJE EN SIMULADOR MOVIL TERRESTE APARTIR EMPUJE DE RODILLA EN POSICION DE CANOA
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		SIMULACION DEL EMPUJE EN LA CANOA	EJERCICIO 2	MEJORA DEL EMPUJE EN PLATAFORMA FUJA DE FORMA SIMULADA	EMPUJE CON RODILLA SOBRE EL MUELLE CON RODILLERA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PEDALEO EN LA CANOA	EJERCICIO 3	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL EMPUJE EN LA CANOA	REALIZAR EL EMPUJE CON PAUSA EN LA POSICION DE ATAQUE TRAS CADA PALADA EN UNA DITSANCIA DETERMINADA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PEDALEO EN EL KAYAK	JUEGO	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL PEDALEO EN EL KAYAK	REALIZAR EL EMPUJE DE RODILLA EN CANOA DE COMPETENCIA CON EL USO DE FRENO
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.



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



DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	6/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO EN BOTES DE EQUIPO EN KAYAK			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA INFORMATIVA DE COMPOICION DE BOTES DE QUIO EN EL KAYAK.	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LOS DIFERENTES METODOS DE CONFORMACION DE EQUIPOS EN EL KAYAK DOBLE Y CUADRUPLE
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUGO DE VOLEIBOL
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO DE BOTE DOBLE	EJERCICIO 1	TRABAJO DE SINCRONIA DEL PALEO EN KAYAK DE FORMA SIMULADA	EN MEDIO TERRESTRE CON PERTIGA SE REALIZA EL PALEO POR PAREJAS BUSCANDO LA SINCRONIA DE ESTE
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		SIMULACION DE PALEO DE BOTE DOBLE	EJERCICIO 2	TRABAJO DE SINCRONIA DEL PALEO EN KAYAK DE FORMA SIMULADA	EN EL MUELLE CON PALA DOBLE, SE REALIZA EL PALEO POR PAREJAS BUSCANDO LA SINCRONIA DE ESTE ESTE Y SENSIBILIZANDO EL PALEO EN EL AGUA.
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO EN EL KAYAK	EJERCICIO 3	PALEO EN BOTES DE QUIPO DOBLES	PALEO POR PAREJAS EN BOTES DOBLES EN UNA DISTANCIA DETERMINADA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO EN EL KAYAK	JUEGO	PALEO EN K4	PALEO CONTINUO EN BUSCA DE LA SINCRONIZACION DEL MISMO EN BOTE DE COMPETENCIA K4
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	11/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS			SESION	11
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div><div></div><div>10</div><div>MIN.</div></div><div></div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARALA ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE COMPLEMENTAR LOS ENTRENAMIENTOS POR MEDIO DE EJERCICIOS EN CASA	CHARLA INFORMATIVA ACERCADE LOS EJERCICIOS QUE PUEDEN HACER EN CASA PARA MEJORAR LA FUERZA POR MEDIO DE AUTOCARGAS
<div><div><div></div><div>15</div><div>MIN.</div></div><div></div></div>		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	
					JUEGO DE MICRO FUTBOL DE 5 CONTRA 5
<div><div><div></div><div>15</div><div>MIN.</div></div><div></div></div>	FASE CENTRAL	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 1	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div>20</div><div>MIN.</div></div><div></div></div>			EJERCICIO 2	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div>25</div><div>MIN.</div></div><div></div></div>			EJERCICIO 3	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div>25</div><div>MIN.</div></div><div></div></div>			EJERCICIO 4	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div></div><div></div></div><div></div></div>			FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	FLEXIBILIDAD ESTATICA, DINAMICA, IPERBALICA DE FORMA PASIVA Y ACTIVA.
<div><div><div></div><div>10</div><div>MIN.</div></div><div></div></div>	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	LEBAR EN EL REGISTRO DE L TIEMPO UTILIZADO TRAS CADA RECORRIDO DETERMINADO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: LA PLANIFICACION DE ESTE GRUPO ESTA PENSADA DESDE EL METODO DE PLANIFICACÓN TRADICIONAL CON LO CUAL SE PUEDEN PRESENTAR SESIONES SIMILARES E IGUALES EN SU OBJETIVO.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	12/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS			SESION	12
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div><div></div><div>10</div><div>MIN.</div></div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARALA ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE LAS MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	CHARLA INFORMATIVA ACERCADE LAS PRUEBAS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS EN LA LANIFICACIÓN DEPORTIVA
<div><div><div></div><div>15</div><div>MIN.</div></div></div>		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	
	FASE CENTRAL	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 1	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div>20</div><div>MIN.</div></div></div>		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 2	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div>25</div><div>MIN.</div></div></div>		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 3	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div>25</div><div>MIN.</div></div></div>		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 4	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div><div><div></div><div>10</div><div>MIN.</div></div></div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	FLEXIBILIDAD ESTATICA, DINAMICA, IPERBALICA DE FORMA PASIVA Y ACTIVA.
			RETO PROXIMA SESION	LEBAR EN EL REGISTRO DE L TIEMPO UTILIZADO TRAS CADA RECORRIDO DETERMINADO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: LA PLANIFICACION DE ESTE GRUPO ESTA PENSADA DESDE EL METODO DE PLANIFICACIÓN TRADICIONAL CON LO CUAL SE PUEDEN PRESENTAR SESIONES SIMILARES E IGUALES EN SU OBJETIVO.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	13/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS			SESION	13
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div> 10 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARALA ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE LAS MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	CHARLA INFORMATIVA ACERCADE LAS PRUEBAS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS EN LA LANIFICACIÓN DEPORTIVA
<div> 15 MIN.</div>		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUEGO EL COCODRILO
<div> 15 MIN.</div>	FASE CENTRAL	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 1	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div> 20 MIN.</div>		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 2	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div> 25 MIN.</div>		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 3	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div> 25 MIN.</div>		TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	EJERCICIO 4	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS	TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y BRUEBAS FISICAS Y TECNICAS
<div> 10 MIN.</div>		FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	FLEXIBILIDAD ESTATICA, DINAMICA, IPERBALICA DE FORMA PASIVA Y ACTIVA.
			RETO PROXIMA SESION	LEBAR EN EL REGISTRO DE L TIEMPO UTILIZADO TRAS CADA RECORRIDO DETERMINADO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: LA PLANIFICACION DE ESTE GRUPO ESTA PENSADA DESDE EL METODO DE PLANIFICACIÓN TRADICIONAL CON LO CUAL SE PUEDEN PRESENTAR SESIONES SIMILARES E IGUALES EN SU OBJETIVO.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	GENERAR PALEO ANALITICO DEL KAYAK DESDE SUS FASES			SESION	14
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LAS FASES DE PALEO EN LA CANOA	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LAS FASES AEREA Y ACUATICA EN EL PALEO DE LA CANOA CONJUNTO DE SUS SUB FASES
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	MOVILIDAD ARTICULAR GENERAL ENCEFALO CAUDAL CONJUNTO DE 5 SERIES DE 20 REPETICIONES DEL EJERCICIO DENOMINADO POLICHILENAS
<div><div></div><div>15 MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PERTIGA
<div><div></div><div>20 MIN.</div></div>		SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA EN MEDIO ACUATICO Y TERRESTRE	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PALA DOBLE SOBRE EL MUELLE GENERANDO CONTACTO AL AGUA CON AL PALA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO CONTINUO EN KAYAK	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA
<div><div></div><div>25 MIN.</div></div>		PALEO CONTINUO EN KAYAK	JUEGO	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA CON FRENO
<div><div></div><div>10 MIN.</div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOSLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	19/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	GENERAR PALEO ANALITICO DEL KAYAK DESDE SUS FASES			SESION	15
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LAS FASES DE PALEO EN LA CANOA	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LAS FASES AEREA Y ACUATICA EN EL PALEO DE LA CANOA CONJUNTO DE SUS SUB FASES
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	MOVILIDAD ARTICULAR GENERAL ENCEFALO CAUDAL CONJUNTO DE 5 SERIES DE 20 REPETICIONES DEL EJERCICIO DENOMINADO POLICHILENAS
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PERTIGA
<div><div><div></div><div>20 MIN.</div></div></div>		SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA EN MEDIO ACUATICO Y TERRESTRE	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PALA DOBLE SOBRE EL MUELLE GENERANDO CONTACTO AL AGUA CON AL PALA
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PALEO CONTINUO EN KAYAK	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PALEO CONTINUO EN KAYAK	JUEGO	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA CON FRENO
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOSLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	20/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO EN BOTES DE EQUIPO EN KAYAK			SESION	16
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA INFORMATIVA DE COMPOCCION DE BOTES DE QUIPO EN LA CANOA	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LOS DIFERENTES METODOS DE CONFORMACION DE EQUIPOS EN EL CANO DOBLE Y CUADRUPLE
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	TRABAJO DE SALTO DE CUERDA DENOMINADO QUEMADOS.
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO DE BOTE DOBLE	EJERCICIO 1	TRABAJO DE SINCRONIA DEL PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA	EN MEDIO TERRESTRE CON PERTIGA SE REALIZA EL PALEO POR PAREJAS BUSCANDO LA SINCRONIA DE ESTE
<div><div><div></div><div>20 MIN.</div></div></div>		SIMULACION DE PALEO DE BOTE DOBLE	EJERCICIO 2	TRABAJO DE SINCRONIA DEL PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA	EN EL MUELLE CON PALASENSILLA, SE REALIZA EL PALEO POR PAREJAS BUSCANDO LA SINCRONIA DE ESTE ESTE Y SENSIBILIZANDO EL PALEO EN EL AGUA.
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PALEO EN LA CANOA	EJERCICIO 3	PALEO EN BOTES DE QUIPO DOBLES	PALEO POR PAREJAS EN BOTES DOBLES EN UNA DISTANCIA DETERMINADA
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PALEO EN LA CANOA	JUEGO	PALEO EN C2	PALEO CONTINUO EN BUSCA DE LA SINCRONIZACION DEL MISMO EN BOTE DE COMPETENCIA C2
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	25/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA RESISTENCIA AEROBIA			SESION	17
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA SOBRE HIDRATACION	CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION EN LAS SESIONES DE CLASE Y COMO ESTA INFLUYE EN EL RENDIMINETO Y BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO A DEMAS DE LA AYUDA EN LA RECUPERACION
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>		JUAGOS DE INTEGRACION	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACION DE TEMPERATURA	JUEGO DE ULTIMATE
<div><div><div></div><div>15 MIN.</div></div></div>	FASE CENTRAL	TRABAJO DE CARRERA CONTINUA	EJERCICIO 1	MEJORA EN EL RENDIMIENTO DE LA CARRERA CONTINUA	CARRERA CONTINUA SOBRE UN 70% DE LA FC
<div><div><div></div><div>20 MIN.</div></div></div>		PALEO CONTINUO INVARIABLE	EJERCICIO 2	MEJORA DEL PALEO CONTUNUO	PALEO POR UN TIEMPO DETERMINADO SIN VARIACIONDE RITMO Y SIN DESCANZO
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PEDALEO CONTINUO VARIABLE	EJERCICIO 3	MEJORA DEL PALEO CONTUNUO	PALEO POR TRAMOS DE 500 METROS AUMENTANDO Y DISMINUYENDO LA INTENCIDAD DE MANERA ALTERNADA CON DENSIDAD DE 1 MINUTO ENTRE CADA TRAMO
<div><div><div></div><div>25 MIN.</div></div></div>		PALEO CONTINUO VARIABLE	JUEGO	MEJORA DE LA RESISTENCIA	PALEO POR TRAMOS DE 2000 METROS CON DENSIDAD EN LOS GIROS DE 1 MINUTO
<div><div><div></div><div>10 MIN.</div></div></div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOSLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					

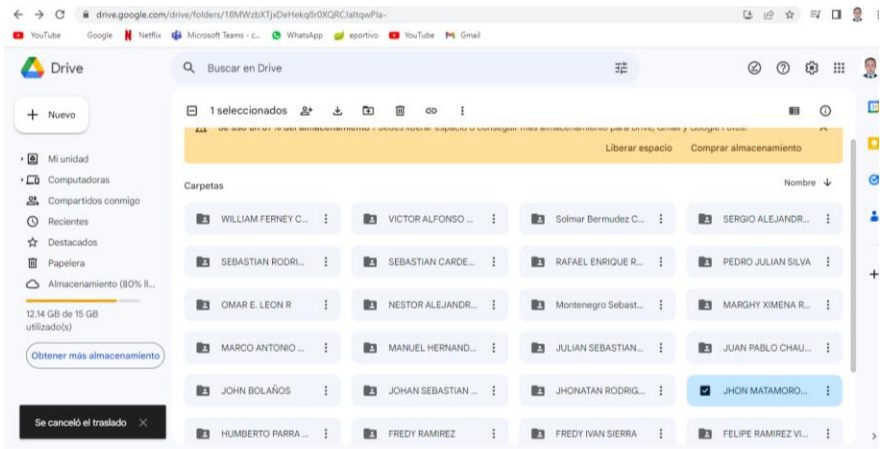
DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	26/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA TRACCIÓN EN EL KAYAK			SESION	18
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div> 10 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LA ORGANIZACIÓN	CHARLA SOBRE LA ORGANIZACIÓN DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS E INSTALACIONES DEL CLUB TALES COMO VESTIERES, BAÑOS CARPAS MUELLES Y ESTANTES DE BOTES.
<div> 15 MIN.</div>		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUEGO DE ROL DE ANIMALES ENFATIZANDO EL SALTO
<div> 15 MIN.</div>	FASE CENTRAL	SIMULACION DE TRACCIÓN LA CANOA	EJERCICIO 1	MEJORA DE LA TRACCIÓN EN MEDIO TERRESTRE DE FORMA SIMULADA	TRABAJO CON BANDA ELASTICA SUJETA LA CADERA Y EL TORSO SIMULANTO LA TRACCION DE LA CANOA CON PERTIGA
<div> 20 MIN.</div>		SIMULACION DE TRACCIÓN LA CANOA	EJERCICIO 2	MEJORA DE LA TRACCIÓN EN PLATAFORMA FJA DE FORMA SIMULADA	TRABAJO DE SIMULACION DE LA TRACCIÓN CON PALA SENSILLA SOBRE EL MUELLE SENSIBILISANDO EN EL MEDIO ACUATICO
<div> 25 MIN.</div>		TRACCIÓN DEL CANOA	EJERCICIO 3	MEJORA DEL GESTO TECNICO DE LA TRACCION EN LA CANOA	REALIZAR EL SAQUE DE MANERA LENTA Y PAUSADA, TRAS EL MISMO POR UNA DISTANCIA DETERMINADA CON UNA PALA SENSILLA ASUMIENDO LA POSICION DE LA CANOA
<div> 25 MIN.</div>		TRACCIÓN DEL CANOA	JUEGO	MEJORA DEL GESTO TECNICO DE LA TRACCION EN LA CANOA	REALIZAR LA TRACCIÓN DE FORMA CONTINUA EN LA CANOA COMPETITIVA Y CON PALA SENSILLA
<div> 10 MIN.</div>	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOSLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACION DEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.					

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	27/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO EN BOTES DE EQUIPO EN KAYAK			SESION	19

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA INFORMATIVA DE COMPOICION DE BOTES DE QUIO EN EL KAYAK	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LOS DIFERENTES METODOS DE CONFORMACION DE EQUIPOS EN EL KAYAK DOBLE Y CUADRUPL
 15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUGO DE VOLEIBOL
 15 MIN.	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO DE BOTE DOBLE	EJERCICIO 1	TRABAJO DE SINCRONIA DEL PALEO EN KAYAK DE FORMA SIMULADA	EN MEDIO TERRESTRE CON PERTIGA SE REALIZA EL PALEO POR PAREJAS BUSCANDO LA SINCRONIA DE ESTE
 20 MIN.		SIMULACION DE PALEO DE BOTE DOBLE	EJERCICIO 2	TRABAJO DE SINCRONIA DEL PALEO EN KAYAK DE FORMA SIMULADA	EN EL MUELLE CON PALA DOBLE, SE REALIZA EL PALEO POR PAREJAS BUSCANDO LA SINCRONIA DE ESTE ESTE Y SENSIBILIZANDO EL PALEO EN EL AGUA.
 25 MIN.		PALEO EN EL KAYAK	EJERCICIO 3	PALEO EN BOTES DE QUIPO DOBLES	PALEO POR PAREJAS EN BOTES DOBLES EN UNA DISTANCIA DETERMINADA
 25 MIN.		PALEO EN EL KAYAK	JUEGO	PALEO EN K4	PALEO CONTINUO EN BUSCA DE LA SINCRONIZACION DEL MISMO EN BOTE DE COMPETENCIA K4
 10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENOFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIONDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: SE DEBEN MANEJAR LAS BUENAS PRACTICAS DE COMPORTAMIENTO DENTRO Y FUERA DE LA SESION DE CLASE.

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08



← → ↻ drive.google.com/drive/folders/1EKWUteTjUK9T05SVHkXsKDDQFgZoJek

YouTube Google Netflix Microsoft Teams - c... WhatsApp eportivo YouTube Gmail

Drive

Buscar en Drive

🔍 ? ⚙️ ☰ 👤

+ Nuevo

Mi unidad

Computadoras

Compartidos conmigo

Recientes

Destacados

Papelera

Almacenamiento (81% lle...

12.18 GB de 15 GB utilizado(s)

Obtener más almacenamiento

Compartidos c... > ALMEI... > PLAN PEDAG... > WILLIAM FERNEY...

⚠️ Se usó un 81 % del almacenamiento Puedes liberar espacio o conseguir más almacenamiento para Drive, Gmail y Google Fotos. Liberar espacio Comprar almacenamiento

Archivos

Nombre ↓

Plan pedagógico y t...

Plan pedagógico y t...

William Ferney Cisneros

12.18 GB de 15 GB utilizado(s)

WhatsApp Imaoe...ioea WhatsApp Imaoe...ioea WhatsApp Imaoe...ioea WhatsApp Imaoe...ioea

Mostrar todo

← → ↻ drive.google.com/drive/folders/1kwEjS3v/a9gM-uVq9yp06Z15tWFSTLRt

YouTube Google Netflix Microsoft Teams - c... WhatsApp eportivo YouTube Gmail

Drive

Buscar en Drive

🔍 ? ⚙️ ☰ 👤

+ Nuevo

Mi unidad

Computadoras

Compartidos conmigo

Recientes

Destacados

Papelera

Almacenamiento (81% lle...

12.18 GB de 15 GB utilizado(s)

Obtener más almacenamiento

Compartidos co... > ALMEI... > PLAN MEN... > WILLIAM FERNEY CI...

⚠️ Se usó un 81 % del almacenamiento Puedes liberar espacio o conseguir más almacenamiento para Drive, Gmail y Google Fotos. Liberar espacio Comprar almacenamiento

Archivos

Nombre ↓

plan mensual MARZ...

plan mensual ABRIL...

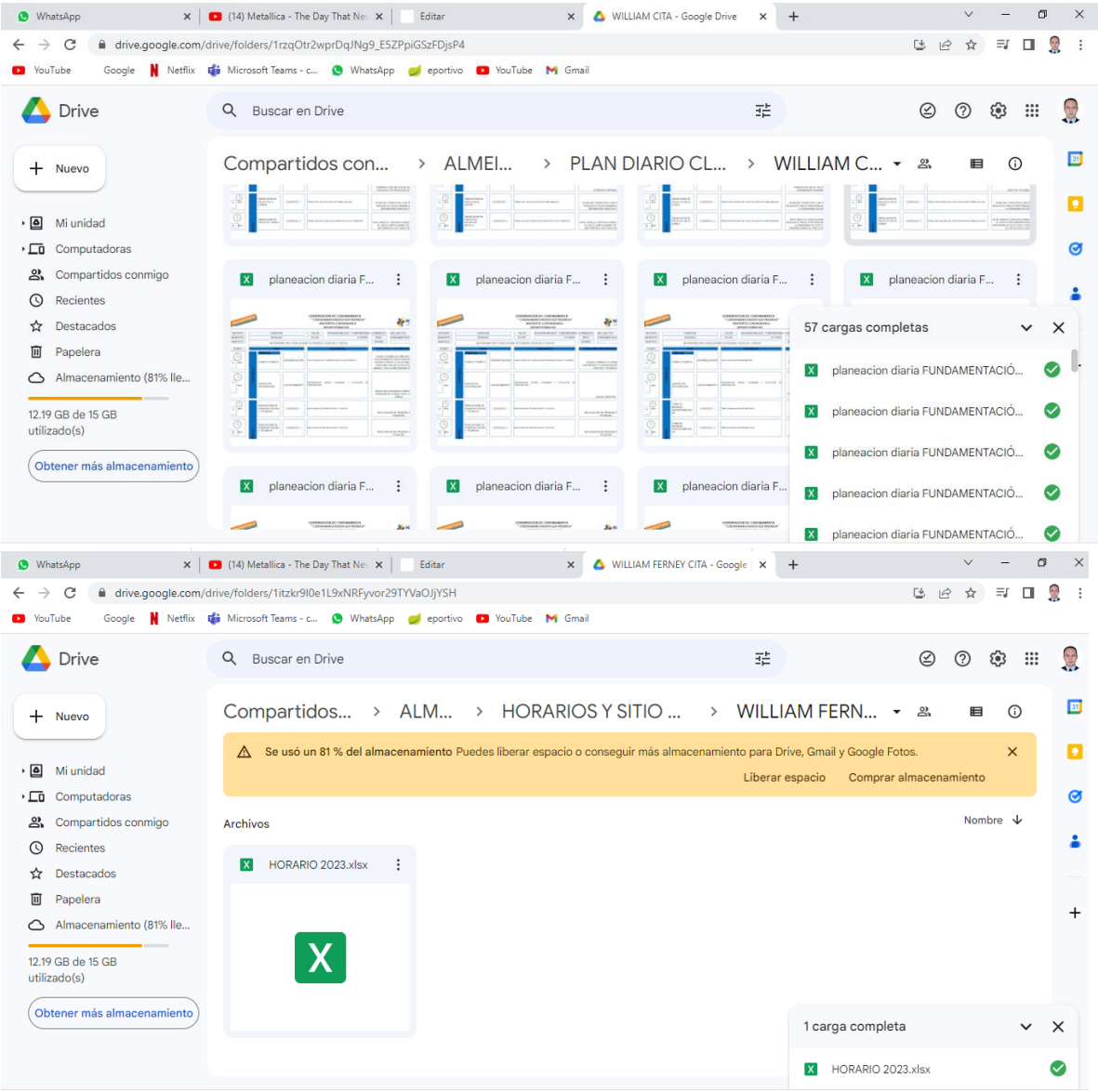
plan mensual MARZ...

plan mensual ABRIL...

2 cargas completas

plan mensual ABRIL.xlsx

plan mensual MARZO.xlsx



OBLIGACION 9 PDF ANEXO N° 9



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES MARZO				MUNICIPIO:	SESQUILÉ		
LUGAR: CLUB MUÑA				HORARIO DE PRACTICA	2:00 PM - 4:00 PM 4:00 PM - 6:00PM		
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL			
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO				
			RESPONSABILIDAD		x		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
		TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL		INICIO	INTRODUCCIPON			
		MOVILIDAD ARTICULAR					
		CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
			CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
		VELOCIDAD					
		FLEXIBILIDAD					
		RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICION DE ATAQUE				
			TOMA DE AGUA				
			TRACCION				
			SAQUE				
		ELEMENTOS TÁCTICOS	TORCION				
PALEO SIMULADO							
PEDALEO							
EMPUJE DE CADERA							
HALON							
IMPULSO EN FASE AEREA							
RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION					
		JUEGOS TRADICIONALES					
		ACTIVIDADES ARTISTICAS					
		CIRCUITOS RECREATIVOS					
		FESTIVALES RECREATIVOS					
PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					
FIRMA FORMADOR: 							

#DeporteQueProgresas				GOBERNACION DE CUNDINAMARCA							
								INDEPORTES CUNDINAMARCA			
								ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA			
								PLAN MENSUAL DE CLASE			
MES ABRIL				MUNICIPIO:				SESQUILÉ			
LUGAR: CLUB MUÑA				HORARIO DE PRACTICA:				2:00 PM - 4:00 PM 4:00 PM - 6:00PM			
DESARROLLO MENSUAL								NIVEL			
				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN 1		FUNDAMENTACIÓN 2			
				6 A 8 AÑOS		9 A 12 AÑOS		13- 17 AÑOS			
VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	RESPECTO	RESPECTO	RESPECTO	RESPECTO	RESPECTO				
		RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD				
		COMPANERISMO									
		JUSTICIA									
		COOPERACION	COOPERACION	COOPERACION	COOPERACION	COOPERACION	COOPERACION				
		LEALTAD									
	VALORES PERSONALES	TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO				
		AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA				
		PERSEVERANCIA	PERSEVERANCIA	PERSEVERANCIA	PERSEVERANCIA	PERSEVERANCIA	PERSEVERANCIA				
		RECOMPENSA	RECOMPENSA	RECOMPENSA	RECOMPENSA	RECOMPENSA	RECOMPENSA				
PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	INFORMATIVA	INFORMATIVA	INFORMATIVA	INFORMATIVA	INFORMATIVA				
		MOVILIDAD ARTICULAR	ENCEFALO CAUDAL	ENCEFALO CAUDAL	ENCEFALO CAUDAL	ENCEFALO CAUDAL	ENCEFALO CAUDAL				
		CALENTAMIENTO	JUEGOS PEDAGOGICOS	JUEGOS PEDAGOGICOS	JUEGOS PEDAGOGICOS	JUEGOS PEDAGOGICOS	JUEGOS PEDAGOGICOS				
DESARROLLO MENSUAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	POR MEDIO DEL PALEO SISTEMICO	POR MEDIO DEL PALEO SISTEMICO	POR MEDIO DEL PALEO SISTEMICO	POR MEDIO DEL PALEO SISTEMICO	POR MEDIO DEL PALEO SISTEMICO				
		RITMO	POR SIMULACION DE PALEO Y CARRERA	POR SIMULACION DE PALEO Y CARRERA	POR SIMULACION DE PALEO Y CARRERA	POR SIMULACION DE PALEO Y CARRERA	POR SIMULACION DE PALEO Y CARRERA				
		EQUILIBRIO	ROLA CIRCENSE Y BOTES DE COMPETENCIA	ROLA CIRCENSE Y BOTES DE COMPETENCIA	ROLA CIRCENSE Y BOTES DE COMPETENCIA	ROLA CIRCENSE Y BOTES DE COMPETENCIA	ROLA CIRCENSE Y BOTES DE COMPETENCIA				
		ORIENTACION	EN EL MEDIO ACUATICO	EN EL MEDIO ACUATICO	EN EL MEDIO ACUATICO	EN EL MEDIO ACUATICO	EN EL MEDIO ACUATICO				
		DIFERENCIACION	METODO ANALITICO DEL MOVIMIENTO	METODO ANALITICO DEL MOVIMIENTO	METODO ANALITICO DEL MOVIMIENTO	METODO ANALITICO DEL MOVIMIENTO	METODO ANALITICO DEL MOVIMIENTO				
		REACCIÓN	JUEGOS Y SALIDA DE COMPETENCIA	JUEGOS Y SALIDA DE COMPETENCIA	JUEGOS Y SALIDA DE COMPETENCIA	JUEGOS Y SALIDA DE COMPETENCIA	JUEGOS Y SALIDA DE COMPETENCIA				
		ADAPTACIÓN	PALEO SISTEMICO	PALEO SISTEMICO	PALEO SISTEMICO	PALEO SISTEMICO	PALEO SISTEMICO				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	ISOMETRICA E ISOTONICA	ISOMETRICA E ISOTONICA	ISOMETRICA E ISOTONICA	ISOMETRICA E ISOTONICA	ISOMETRICA E ISOTONICA			
			VELOCIDAD	MAXIMA, MEDIA Y REACCION	MAXIMA, MEDIA Y REACCION	MAXIMA, MEDIA Y REACCION	MAXIMA, MEDIA Y REACCION	MAXIMA, MEDIA Y REACCION			
	FLEXIBILIDAD		BALICOA E HIPERBALICA	BALICOA E HIPERBALICA	BALICOA E HIPERBALICA	BALICOA E HIPERBALICA	BALICOA E HIPERBALICA				
	RESISTENCIA		AEROBIA Y ANAEROBIA	AEROBIA Y ANAEROBIA	AEROBIA Y ANAEROBIA	AEROBIA Y ANAEROBIA	AEROBIA Y ANAEROBIA				
	ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICION DE ATAQUE	POSICION DE ATAQUE	POSICION DE ATAQUE	POSICION DE ATAQUE	POSICION DE ATAQUE	POSICION DE ATAQUE				
		TOMA DE AGUA	TOMA DE AGUA	TOMA DE AGUA	TOMA DE AGUA	TOMA DE AGUA	TOMA DE AGUA				
		TRACCION	TRACCION	TRACCION	TRACCION	TRACCION	TRACCION				
		SAQUE	SAQUE	SAQUE	SAQUE	SAQUE	SAQUE				
	ELEMENTOS TÁCTICOS	TORCION	TORCION	TORCION	TORCION	TORCION	TORCION				
		PALEO SIMULADO	PALEO SIMULADO	PALEO SIMULADO	PALEO SIMULADO	PALEO SIMULADO	PALEO SIMULADO				
		PEDALEO	PEDALEO	PEDALEO	PEDALEO	PEDALEO	PEDALEO				
		EMPUJE DE CADERA	EMPUJE DE CADERA	EMPUJE DE CADERA	EMPUJE DE CADERA	EMPUJE DE CADERA	EMPUJE DE CADERA				
		HALON	HALON	HALON	HALON	HALON	HALON				
	RECREATIVO	IMPULSO EN FASE AEREA	IMPULSO EN FASE AEREA	IMPULSO EN FASE AEREA	IMPULSO EN FASE AEREA	IMPULSO EN FASE AEREA	IMPULSO EN FASE AEREA				
		JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS CONTEMPLADOS EN EL PLAN PEDAGOGICO	JUEGOS CONTEMPLADOS EN EL PLAN PEDAGOGICO	JUEGOS CONTEMPLADOS EN EL PLAN PEDAGOGICO	JUEGOS CONTEMPLADOS EN EL PLAN PEDAGOGICO	JUEGOS CONTEMPLADOS EN EL PLAN PEDAGOGICO				
		JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS CONJELADOS COJIDAS ETC	PONCHADOS CONJELADOS COJIDAS ETC	PONCHADOS CONJELADOS COJIDAS ETC	PONCHADOS CONJELADOS COJIDAS ETC	PONCHADOS CONJELADOS COJIDAS ETC				
		ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO Y EXPRESION CORPORAL	DIBUJO Y EXPRESION CORPORAL	DIBUJO Y EXPRESION CORPORAL	DIBUJO Y EXPRESION CORPORAL	DIBUJO Y EXPRESION CORPORAL				
		CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS DE OBTAULOS Y EJERCICIOS	CIRCUITOS DE OBTAULOS Y EJERCICIOS	CIRCUITOS DE OBTAULOS Y EJERCICIOS	CIRCUITOS DE OBTAULOS Y EJERCICIOS	CIRCUITOS DE OBTAULOS Y EJERCICIOS				
FESTIVALES RECREATIVOS		NO PARA ESTE MES	NO PARA ESTE MES	NO PARA ESTE MES	NO PARA ESTE MES	NO PARA ESTE MES					
PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	BLOBAL	BLOBAL	BLOBAL	BLOBAL	BLOBAL				
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	VERBAL AL FINALIZAR LA SECCION	VERBAL AL FINALIZAR LA SECCION	VERBAL AL FINALIZAR LA SECCION	VERBAL AL FINALIZAR LA SECCION	VERBAL AL FINALIZAR LA SECCION				
FIRMA FORMADOR:											

OBLIGACION 10 PDF ANEXO N° 10 VISITA TECNICA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PROGRAMA: ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

FECHA VISITA: 27-03-2023

SEDE DE LA PRÁCTICA Club Maza

MUNICIPIO Soacha

DEPORTE Canotaje

FUNDADOR William Jancy Cruz

FUNDAMENTACIÓN GRUPO 1

FUNDAMENTACIÓN GRUPO 2

NIVEL DE FORMACIÓN

INICIACIÓN

FUNDAMENTACIÓN GRUPO 1

FUNDAMENTACIÓN GRUPO 2

1. DESARROLLO DE LA SESIÓN

HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN	4:00	HORA DE FINALIZACIÓN	6:00 PM
TIEMPO TOTAL PREVISTO PARA LA SESIÓN EN MINUTOS	120	TOTAL, DE TIEMPO UTILIZADO PARA LA SESIÓN	120
# SESIONES PROGRAMADAS DURANTE EL PERIODO MENSUAL	6	# SESIÓN SEGÚN PLAN PROGRAMADO PARA LA CLASE	4
# TOTAL DE PARTICIPANTES	10	# DE PARTICIPANTES EN LA SESIÓN DE LA CLASE	10

2. CONTENIDO DE LA SESIÓN

PUNTUALIDAD.	SI	NO
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÓN.	SI	NO
REALIZA LLAMADO DE ASISTENCIA.	SI	NO
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.	SI	NO
LOS MÉTODOS APLICADOS SON APROPIADOS PARA EL NIVEL DE DESARROLLO DE LOS DEPORTISTAS.	SI	NO
LOS MEDIOS APLICADOS SON APROPIADOS PARA EL NIVEL DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.	SI	NO
LA SESIÓN DE CLASE SE AJUSTA A LO PROGRAMADO.	SI	NO
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS Y/O TAREA DE LA SESIÓN.	SI	NO
SE REFLEJA EN LA SESIÓN DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.	SI	NO
MANEJA UN LENGUAJE ACORDE Y TECNICO EN LA SESIÓN.	SI	NO

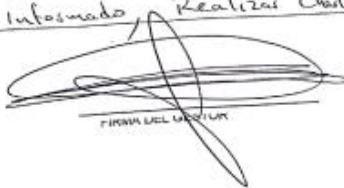
3. RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS AL FORMADOR

RECOMENDACIONES

✓ Seguir el plan de trabajo acorde al plan pedagógico

✓ Continuar con la recolección de documentos, ficha de inscripción, consentimiento informado, Realizar charts de valores


FIRMA DEL FORMADOR


FIRMA DEL VISITADOR

Nota: Anexar plan clase, certificación de permanencia

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Taller Beneficencia Piso 5.

Powered by CS CamScanner

OBLIGACION 11 PDF ANEXO N° 11



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE
Y RECREACION DE SESQUILE
NIT. 832.001.061-2



**EL SUSCRITO DIRECTOR EJECUTIVO DEL INSTITUTO
MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION**

CERTIFICA

Que el Señor **WILLIAM FERNEY CITA CORTES**, identificado con Cedula de Ciudadanía N° 1.071.330.181 de Sesquilé, ha venido laborando como Instructor de Canotaje del Municipio de Sesquilé, durante el periodo comprendido entre el 01 DE MARZO de 2023 al 31 DE MARZO DE 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente certificación se expide en el Municipio de Sesquilé a los cuatro (04) días del mes de abril (04) del año Dos Mil Veintitrés (2023).


JAIRO LIBARDO GONZALEZ CORTES
DIRECTOR EJECUTIVO
Tel. 310-2622008

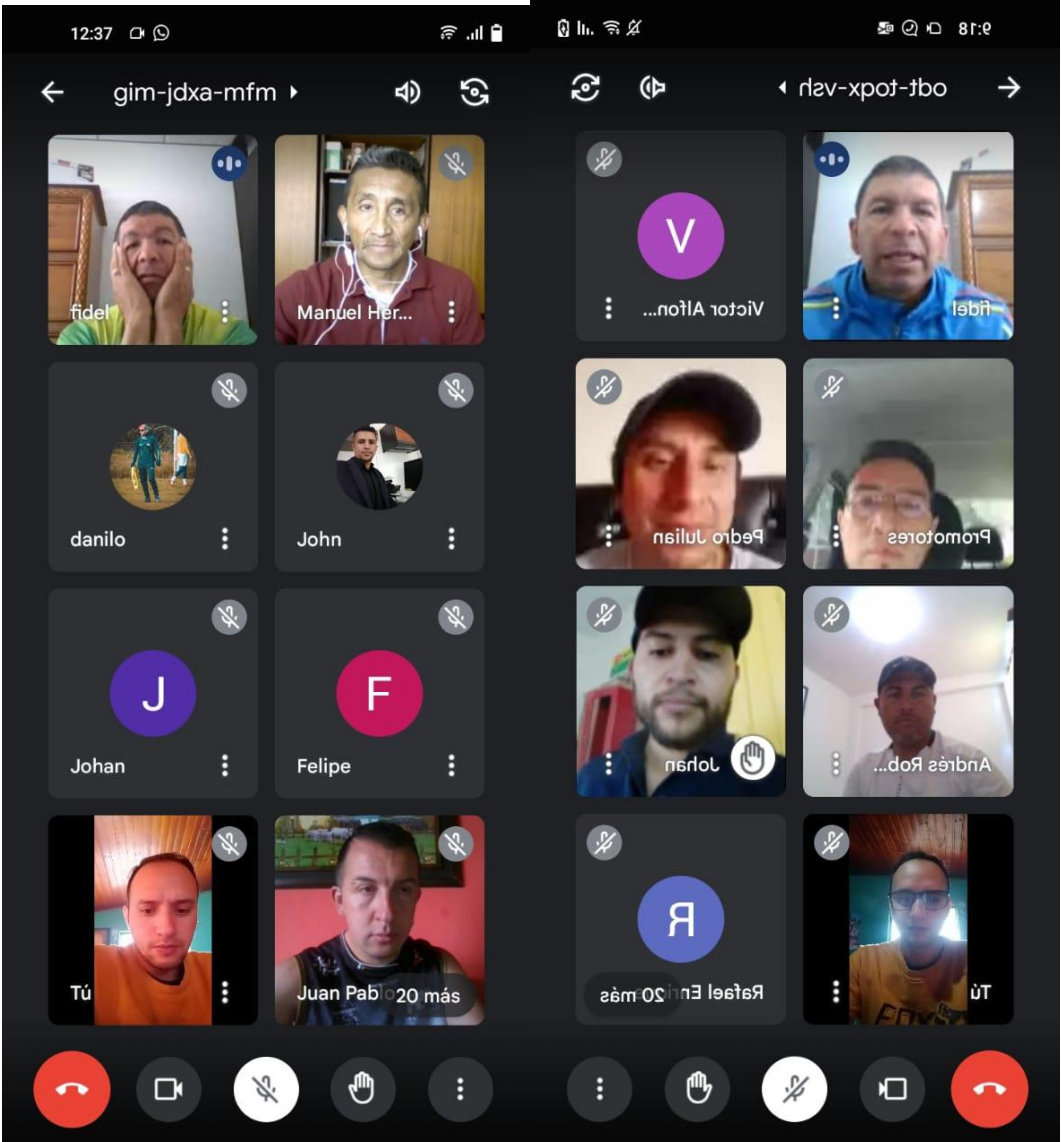
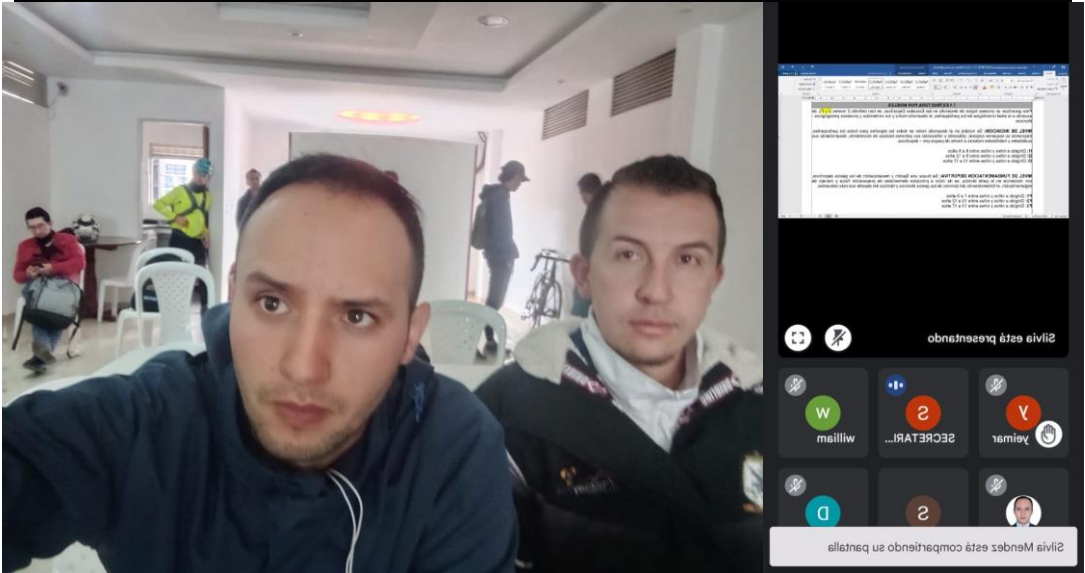


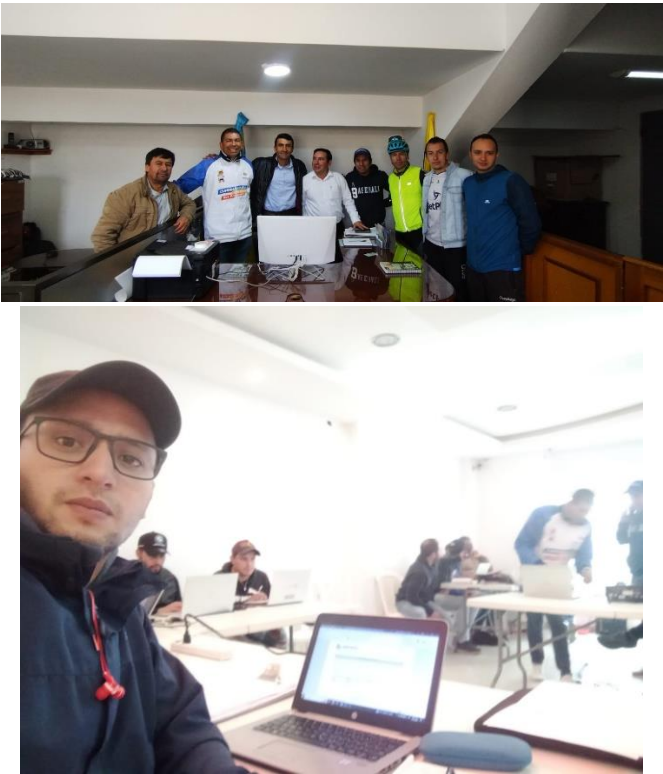
"De la mano con la comunidad por el deporte y la recreación de Sesquilé"
Calle 4° Carrera 4° Teléfono 3102622008-3102617624
imdersesquile@gmail.com

OBLIGACION 12 PDF ANEXO N° 12

**ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LOS
FESTIVALES.**

OBLIGACION 13 PDF ANEXO N° 13





OBLIGACION 14 PDF ANEXO N° 14

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

OBLIGACION 15 PDF ANEXO N° 15

1 Información general

2 Condiciones

3 Bienes y servicios

4 Documentos del Proveedor

5 Documentos del contrato

6 Información presupuestal

7 Ejecución del Contrato

8 Modificaciones del Contrato

9 Incumplimientos

Cancelar

Evaluación de la Entidad Estatal

VER CONTRATO

Ejecución del Contrato

Porcentaje

Recepción de artículos

Plan de Pagos

¿Se requieren emisiones de códigos de autorización?

Sí

No

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado
No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda especificados					

Crear

Documentos de ejecución del contrato

Documentos de ejecución del contrato

Descripción	Nombre del archivo	Cargado por
☐ RES 2023000368 CONT 365 DE 2023 WILLIAM CITA.pdf	RES 2023000368 CONT 365 DE 2023 WILLIAM CITA.pdf	Comprador Descargar Detalle
☐ 365 WILLIAM CITA .pdf	365 WILLIAM CITA .pdf	Comprador Descargar Detalle
☐ ACTA INICIO WILLIAM CITA .pdf	ACTA INICIO WILLIAM CITA .pdf	Comprador Descargar Detalle
☐ MEMORANDO DESIGNACION DE SUPERVISION FECHA 13 DE MARZO FORMADORES ALMEIDAS 2023.pdf	MEMORANDO DESIGNACION DE SUPERVISION FECHA 13 DE MARZO FORMADORES ALMEIDAS 2023.pdf	Comprador Descargar Detalle

Borrar

Cargar nuevo

OBLIGACION 16 PDF ANEXO N° 16

WhatsApp

144 Héroes del Silencio - Mi...

Editar

documentos de identidad - Goo...

drive.google.com/drive/folders/1TYX2nGpW0a6zspwq2sE2huVUDw0AC

YouTube

Google

Netflix

Microsoft Teams - c...

WhatsApp

eportivo

YouTube

Gmail

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Computadoras

Compartidos conmigo

Recientes

Destacados

Papelera

Almacenamiento (81% lle...

12.18 GB de 15 GB utilizado(s)

Obtener más almacenamiento

deportistas

documentos de identidd

Sofia ti.pdf

Sharon.pdf

SHARA Ti.pdf

Sebastian.pdf

EVIDENCIAS FOTOS

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 16/03/2023 CLUB MUÑA	FECHA Y LUGAR: 21/03/2023 CLUB MUÑA
	
FECHA Y LUGAR: 23/03/2023 CLUB MUÑA	FECHA Y LUGAR: 29/03/2023 CLUB MUÑA

FUNDAMENTACIÓN 2	
	
FECHA Y LUGAR: 16/03/2023 CLUB MUÑA	FECHA Y LUGAR: 21/03/2023 CLUB MUÑA

	
FECHA Y LUGAR: 23/03/2023 CLUB MUÑA	FECHA Y LUGAR: 29/03/2023 CLUB MUÑA

FUNDAMENTACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 16/03/2023 CLUB MUÑA	FECHA Y LUGAR: 21/03/2023 CLUB MUÑA
	
FECHA Y LUGAR: 23/03/2023 CLUB MUÑA	FECHA Y LUGAR: 29/03/2023 CLUB MUÑA