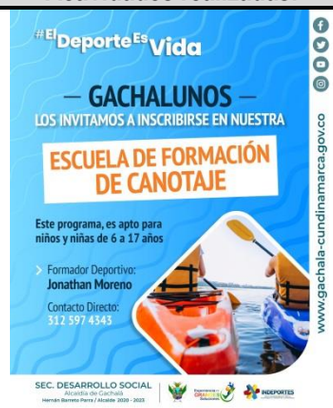
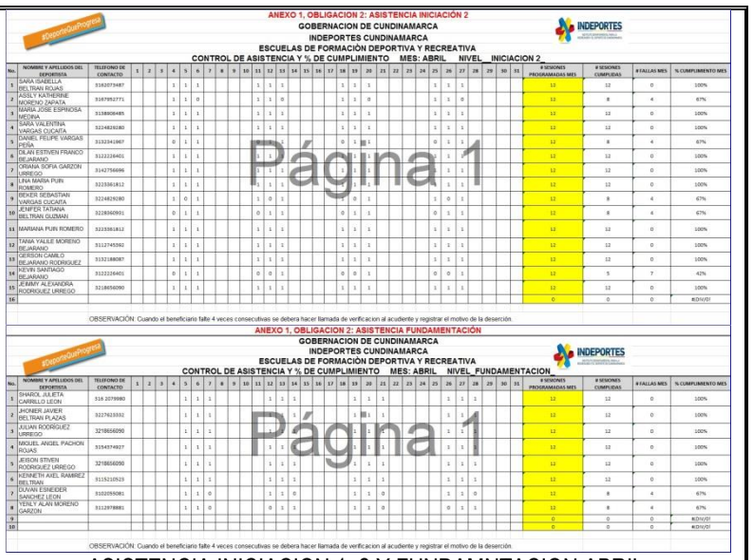
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE ABRIL - CTO 369 -2023			
Nombre del contratista	. JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.		
Número de identificación	1.071.166.452 de la Calera.	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/04/2023 a 30/04/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000372 DE 24/02/2023

Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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:
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.	 Póster publicitario rotado y publicado en la página de la alcaldía municipal Facebook, Instagram y otras redes.  Grupo de WhatsApp 2023
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	

Página 1



ANEXO 1, OBLIGACION 2: ASISTENCIA INICIACIÓN 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES: ABRIL NIVEL INICIACION 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA ISABELLA BELTRAN ROJAS	3182073487					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
2	ASSLY KATHERINE MORENO ZAPATA	3187852771					1	1	0				1	1	0				1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
3	MARIA JOSE ESPINOSA MEDINA	3138806485					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
4	SARA VALENTINA VARGAS CUCAITA	3224828280					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
5	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	3132341967					0	1	1				0	1	1				0	1	1					0	1	1					12	8	4	67%
6	DILAN ESTIVEN FRANCO DELAVANO	3122226401					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
7	ORIANA SOFIA GARZON URREGO	3142756696					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
8	LINA MARIA PURI ROMERO	3225361812					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
9	BEKER SEBASTIAN VARGAS CUCAITA	3224826280					1	0	1				1	0	1				0	1						1	0	1					12	8	4	67%
10	JENIFER TATIANA BELTRAN GUZMAN	3228360931					0	1	1				0	1	1				0	1	1					0	1	1					12	8	4	67%
11	MARIANA PURI ROMERO	3225361812					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
12	TANIA YALILE MORENO BEJARANO	3112745362					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
13	DERSON CAMILO BEJARANO RODRIGUEZ	3132188087					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
14	KEVIN SANTIAGO BEJARANO	3122226401					0	1	1				0	0	1				0	0	1					0	0	1					12	5	7	42%
15	JEMMY ALEJANDRA RODRIGUEZ URREGO	3218654090					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
16																																0	0	0	#DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción

ANEXO 1, OBLIGACION 2: ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES: ABRIL NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SHAROL JULIETA CARRILLO LEON	316 2079980					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
2	JHOMER JAVIER BELTRAN PLAZAS	3227623332					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
3	JULIAN RODRIGUEZ URREGO	3218656090					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					13	12	0	100%
4	MIGUEL ANGEL PACHON ROJAS	3154374927					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
5	JERSON STIVEN RODRIGUEZ URREGO	3218656090					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					13	12	0	100%
6	KENNETH AXEL RAMIREZ BELTRAN	3115210523					1	1	1				1	1	1				1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
7	DUVAN ESNEIDER SANCHEZ LEON	3102059081					1	1	0				1	1	0				1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
8	YEINLY ALAN MORENO GARZON	3112978881					1	1	0				0	1	1				1	1	0					0	1	1					12	8	4	67%
9																																0	0	0	#DIV/0!
10																																0	0	0	#DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción

Página 1
Página 1

ASISTENCIA INICIACION 1, 2 Y FUNDAMNTACION ABRIL.

ANEXO 1: ASISTENCIA POR CATEGORIA.

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.



ANEXO 2: ACTA DE INICIO

INDEPORTES

ACTA DE INICIO
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS No.369 DE 2023

N° de contrato:	369 – 2023
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.
Objeto:	PRESTACION SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.
Valor:	TRECE MILLONES CIENTO NOVENTA Y SIETE MIL OCHOCIENTOS PESOS ($13.197.800) M/CTE
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizara una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.
Municipio:	GACHALÁ
Deporte a disciplina:	CANOTAJE

El 01 de marzo de 2023, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO, identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.071.166.452 DE LA CALERA y JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designado como supervisor del contrato No. 369 de 2023, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor designado los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

Registro Presupuestal	RES-2023000372	Fecha de expedicion: 24/02/2023
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 27/02/2023
Póliza de garantías	N.A	N.A

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 01 de marzo de 2023.

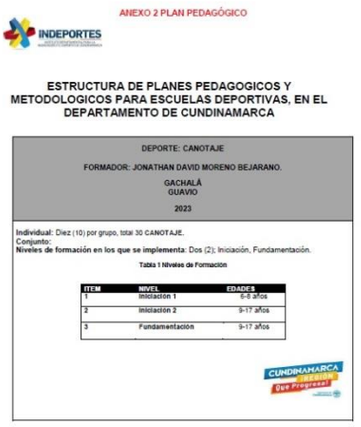
JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA
Supervisor

JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.
Contratista

CUNDINAMARCA EL DORADO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Time/Torre 1 Piso 3.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1505 Ext 1228
@CundinamarcaGob @GobiernoCundinamarca
www.cundinamarca.gov.co

Pantallazo acta de inicio



ANEXO 2 PLAN PEDAGÓGICO

INDEPORTES

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

DEPORTE: CANOTAJE

FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GACHALÁ
GUAVIO

2023

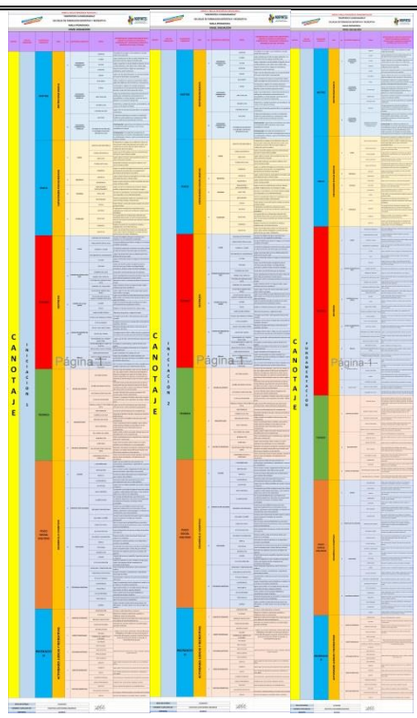
Individual: Diez (10) por grupo, total 30 CANOTAJE.
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa: Dos (2): Iniciación, Fundamentación.

Tabla 1 Niveles de Formacion

ITEM	NIVEL	EDADES
1	Iniciacion 1	6-8 años
2	Iniciacion 2	9-17 años
3	Fundamentación	9-17 años

CUNDINAMARCA EL DORADO Que Progresa

Pla pedagógico cargado al drive, del correo institucional.



Malla pedagógica iniciacion1, 2 y fundamentación cargado al drive, del correo institucional.

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CANOTAJE
MUNICIPIO: GACHALÁ
NOMBRE DEL FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
1:00 PM A3: 00 PM	GRUPO	INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 2	INICIACION 2	INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 1			
	SEDE DE TRABAJO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO			
2:30 PM A 4:3O PM	GRUPO				INICIACIÓN 2				
	SEDE DE TRABAO				NAVIERA DEL GUAVIO				
3:00 PM A 5: 00 PM	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			
	SEDE DE TRABAO			NAVIERA DEL GUAVIO		NAVIERA DEL GUAVIO			
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO				FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO				NAVIERA DEL GUAVIO				
NOMBRE MONITOR		JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO							

Horarios y sitios de entrenamiento 2023

ANEXO 2: HORARIOS.

4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla Pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.



Sesión de clase con los deportistas

ANEXO 3: EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS, INICIACION1, 2 Y FUNDAMENTACION.

5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

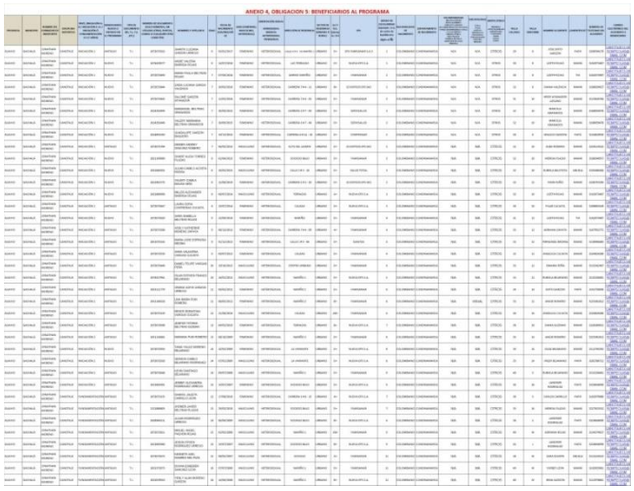
ANEXO 4, OBLIGACION 5: COBERTURA POBLACIONAL

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
MES: ABRIL

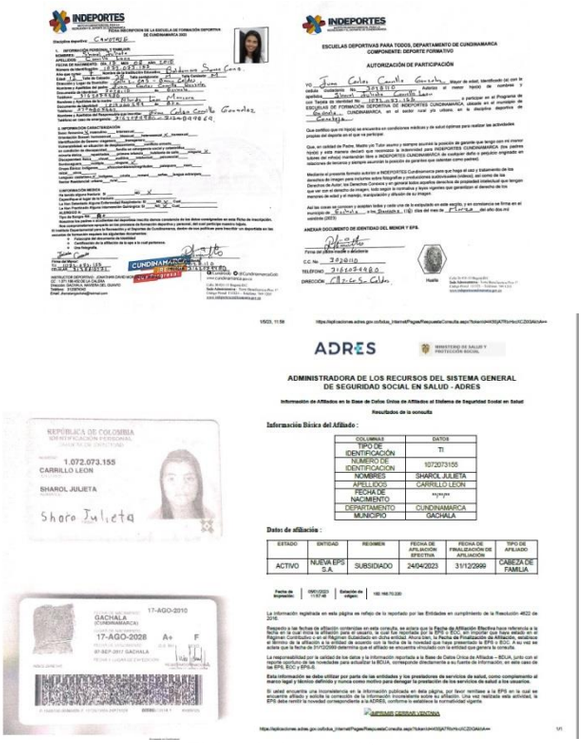
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALE
6 AÑOS	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
7 AÑOS	0	6	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
8 AÑOS	3	3	2	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
9 AÑOS	0	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
10 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
11 AÑOS	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
13 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
14 AÑOS	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	3	1	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	15	22	14	1	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37

Página 1

Pantallazo de población y cobertura.



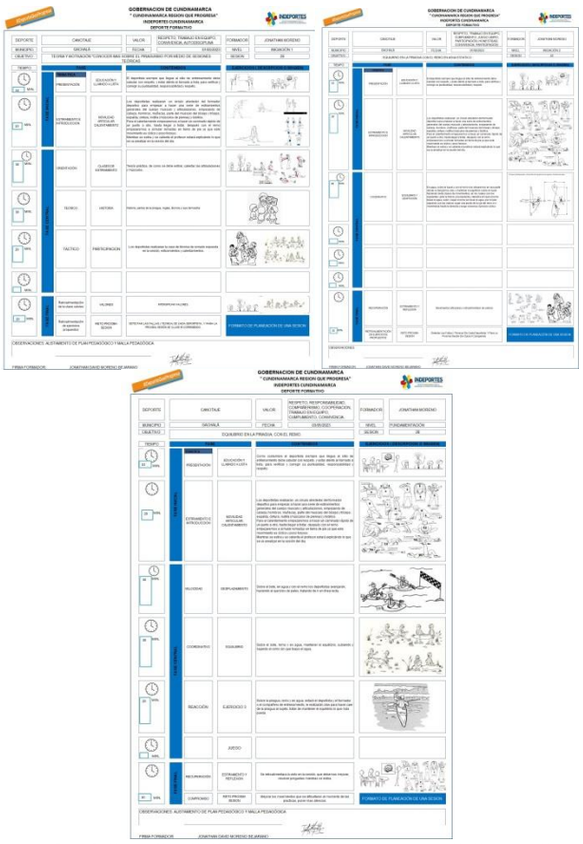
Seguimiento de beneficiarios

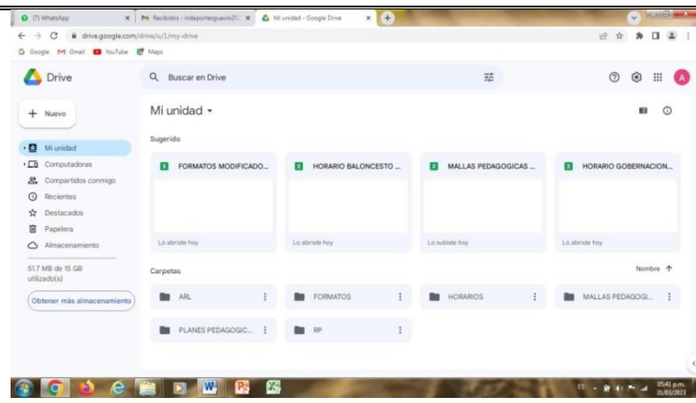
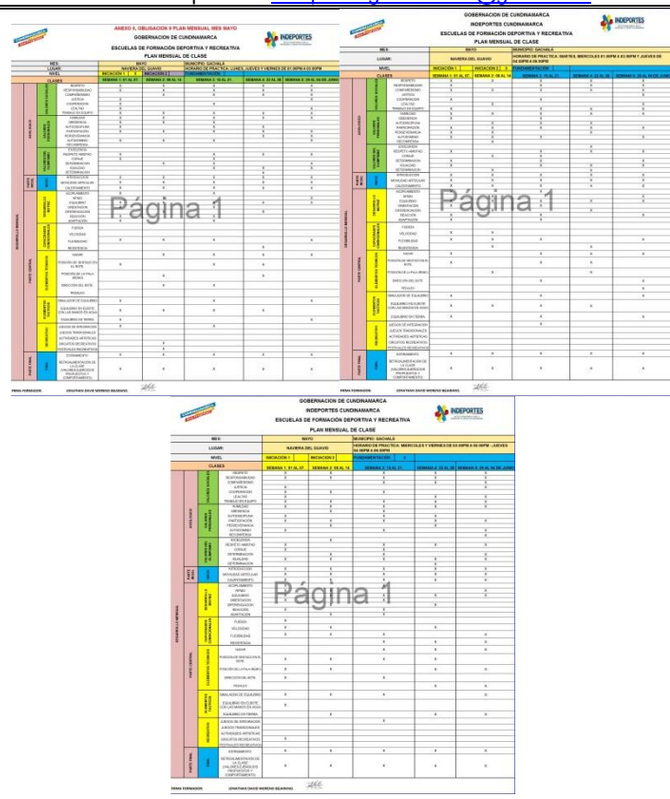


Ficha de inscripción

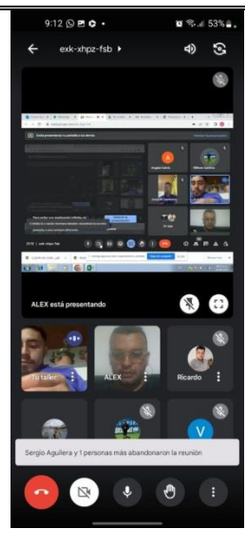
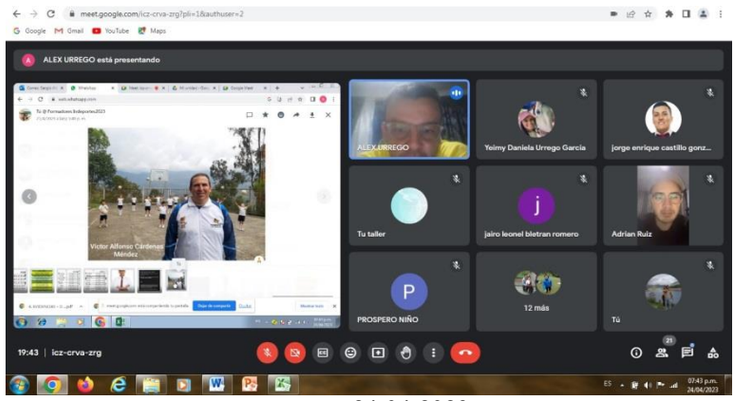
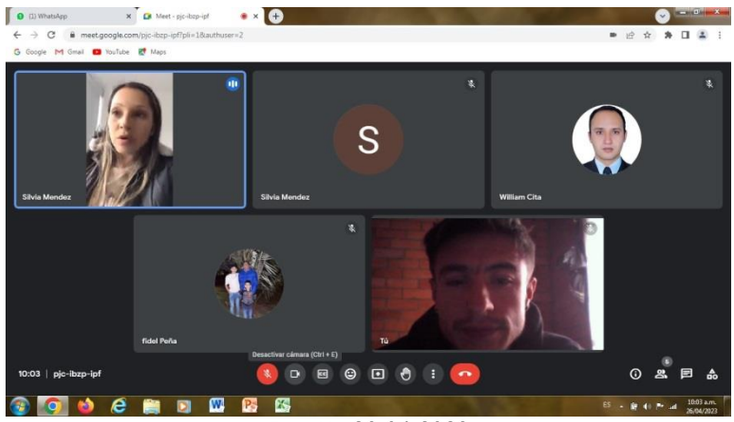
ANEXO 4:

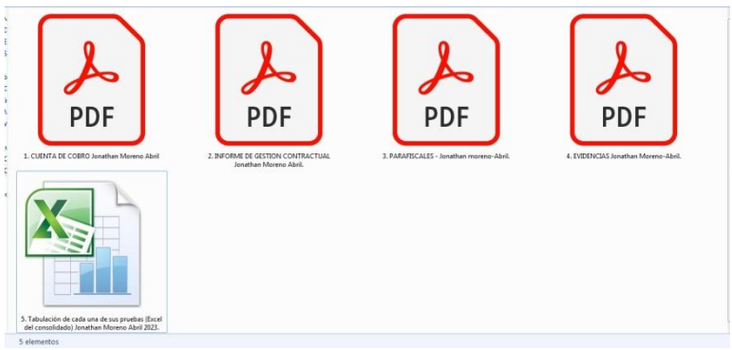
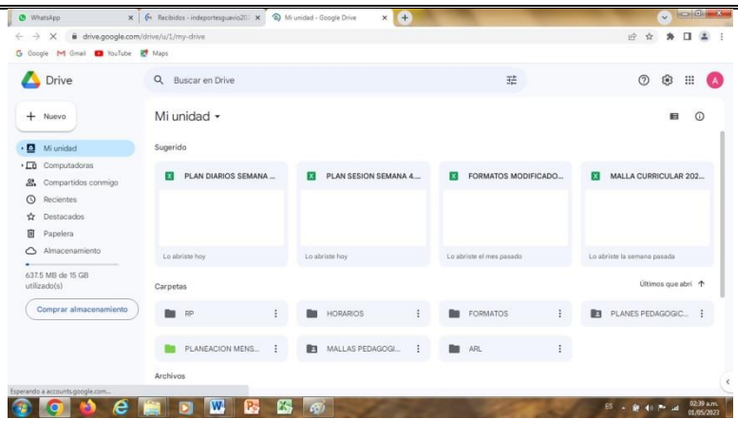
- **COBERTURA POBLACIONAL.**
- **EXCEL SEGUIMIENTO DE BENEFICIARIOS.**

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.	 Dando el buen uso al uniforme institucional.
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.	 UN PLAN DIARIO INICIACION 1, 2 Y FUNDAMENTACION MES MAYO **ANEXO 5: PLAN DIARIO, SESION DE CLASES MAYO.**

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.	 Consolidada la información del plan pedagógico, malla pedagógica, planes diarios de este mes y el de mayo, están cargados en el correo emanado por nuestro supervisor indeportesguavio2023@gmail.com
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 Planes mensuales de Mayo **ANEXO 6: PLAN MENSUAL MAYO**
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.	

	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIV0 PRIMER SEMESTRE PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES Y FISICAS ESPECIFICAS. NIVEL: NIÑOS(AS) FUNDAMENTACIÓN **Página 1** **NOMBRES Y APELLIDOS** / **EDAD** / **FECHA DE NACIMIENTO** / **DEPORTE** / **TEST DE VELOCIDAD EN LA PIRAGUA 200 METROS** UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA / **TEST TECNICA DE REMADO SIMULADOR** UNIDAD DE MEDIDA: MINUTOS Y SEGUNDOS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA 1 INTENTO / 1 INTENTO 1 SHAROL JULIETA CARRILLO LEON 12 17/08/2010 CANOTAJE 135,15 13,46 2 JHONIER JAVIER BELTRAN PLAZAS 13 29/03/2010 CANOTAJE 103,48 16,29 3 JULIAN RODRIGUEZ URREGO 14 06/04/2009 CANOTAJE 70.15 28,68 4 MIGUEL ANGEL PACHON ROJAS 15 02/03/2008 CANOTAJE 106,3 13,47 5 JEISON STIVEN RODRIGUEZ URREGO 15 19/07/2007 CANOTAJE 99,37 15,58 6 KENNETH AXEL RAMIREZ BELTRAN 15 08/05/2007 CANOTAJE 160,49 13,5 7 DUVAN EISNEIDER SANCHEZ LEON 16 07/07/2006 CANOTAJE 75,27 25,54 8 YENLY ALAN MORENO GARZON 16 14/06/2006 CANOTAJE 73,29 26,09, 9 10 MUNICIPIO EVALUADO: GACHALÁ FORMADOR : JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO. Realización De Pruebas **ANEXO 7:** - **CONSOLIDADO PRUEBAS FISICAS, ANTROPOMETRICAS Y ESPECIFICAS DEL DEPORTE.** - **INFORME DE PRUEBAS.** - **EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LAS PRUEBAS**
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.	 ALCALDÍA MUNICIPAL - GACHALÁ CUNDINAMARCA PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL Certificaciones EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL **HACE CONSTAR:** Que el señor **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.071.166.452 de La Calera, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CANOTAJE, durante el período comprendido entre el 01 de abril al 30 de abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide en la Secretaría de Desarrollo Social de Gachalá, a los dos (02) días del mes de mayo de 2023. **WILMER ALEXANDER AMAYA URREGO** Secretario de Desarrollo Social (E) Casa De Gobierno - Carrera 4 N° 5-18 - Tel: 3214926626 – 3214926625 - 3102603121 Web: www.gachala-cundinamarca.gov.co Certificado alcaldía municipal **ANEXO 8: CERTIFICADO DE CONSTANCIA MUNICIPAL.**
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.	Proyecte la planeación, organización y participación de los festivales deportivos a realizar en el departamento y junto con ello la entrega de los informes solicitados por la coordinación del programa.

13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Reunión 10-04-2023  Reunión 24-04-2023  Reunión 26-04-2023

	 Reunión 27-04-2023 **ANEXO 9: REUNION PRESENCIAL LA CALERA.**
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.	Proyecté entregar debidamente diligenciado al área administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID), cuando sean requeridos por la entidad.
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).	 Pantallazo de los documentos a cargar al secoop 2
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	 Pantallazo de los documentos cargados y organizados al Drive

ANEXO 1, OBLIGACION 2: ASISTENCIA INICIACIÓN 1



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES: ABRIL NIVEL_INICIACION 1_



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SHARYK LUCIANA GARZON URREGO	3142756696			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1				12	12	0	100%
2	ANGIE VALERIA BARRIGA ROJAS	3162073487			1			1	0			1			1	0			1			1	0			1			1	0				12	8	4	67%
3	MARIA PAULA BELTRAN ROJAS	3154374927			1			1	1			1			1	1			0			0	1			1			1	0				12	9	3	75%
4	ZAIDA LUCIANA GARCIA VALENCIA	3188020927			0			1	1			0			1	1			0			1	1			0			1	1				12	8	4	67%
5	SALOMÉ GARZÓN AFANADOR	3123826784			0			1	1			0			1	1			0			1	1			0			1	1				12	8	4	67%
6	MARIANGEL BELTRAN GRANADOS	3188659478			1			1	0			1			1	0			1			1	0			1			1	0				12	8	4	67%
7	VALERY MARIANNA BELTRAN GRANADOS	3188659478			1			1	0			1			1	0			1			1	0			1			1	0				12	8	4	67%
8	GUADALUPE GARZON BAQUERO	3228375290			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1				12	12	0	100%
9	DEIMER ANDREY SANCHEZ ROMERO	3229114322			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1				12	12	0	100%
10	SHARIT ALICIA TORRES PLAZAS	3188540957			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1				12	12	0	100%
11	JULIAN CAMILO ACOSTA RIVERA	3103486384			0			1	1			0			1	1			0			1	1			0			1	1				12	8	4	67%
12	VALERY CAMILA MOLINA NIÑO	3108747290			1			1	1			1			1	1			1			0	1			1			0	0				12	9	3	75%
13	MILLER ALEXANDER BARRIGA ROJAS	3162073487			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1				12	12	0	100%
14	LAURA SOFIA CONTRERAS CUCAITA	3208892549			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1				12	12	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.



ANEXO 1, OBLIGACION 2: ASISTENCIA INICIACIÓN 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES: ABRIL NIVEL__INICIACION 2_

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA ISABELLA BELTRAN ROJAS	3162073487				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
2	ASSLY KATHERINE MORENO ZAPATA	3167952771				1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
3	MARIA JOSE ESPINOSA MEDINA	3138906485				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
4	SARA VALENTINA VARGAS CUCAITA	3224829280				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
5	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	3132341967				0	1	1					0	1	1					0	1	1					0	1	1					12	8	4	67%
6	DILAN ESTIVEN FRANCO BEJARANO	3122226401				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
7	ORIANA SOFIA GARZON URREGO	3142756696				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
8	LINA MARIA PUIN ROMERO	3223361812				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
9	BEKER SEBASTIAN VARGAS CUCAITA	3224829280				1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1					12	8	4	67%
10	JENIFER TATIANA BELTRAN GUZMAN	3228360931				0	1	1					0	1	1					0	1	1					0	1	1					12	8	4	67%
11	MARIANA PUIN ROMERO	3223361812				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
12	TANIA YALILE MORENO BEJARANO	3112745392				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
13	GERSON CAMILO BEJARANO RODRIGUEZ	3132188087				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
14	KEVIN SANTIAGO BEJARANO	3122226401				0	1	1					0	0	1					0	0	1					0	0	1					12	5	7	42%
15	JEIMMY ALEXANDRA RODRIGUEZ URREGO	3218656090				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

ANEXO 1, OBLIGACION 2: ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES: ABRIL NIVEL_FUNDAMENTACION_

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SHAROL JULIETA CARRILLO LEON	316 2079980					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
2	JHONIER JAVIER BELTRAN PLAZAS	3227623332					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	JULIAN RODRÍGUEZ URREGO	3218656090					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	MIGUEL ANGEL PACHON ROJAS	3154374927					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	JEISON STIVEN RODRIGUEZ URREGO	3218656090					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	KENNETH AXEL RAMIREZ BELTRAN	3115210523					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	DUVAN ESNEIDER SANCHEZ LEON	3102055081					1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0				12	8	4	67%
8	YENLY ALAN MORENO GARZON	3112978881					1	1	0					0	1	1					1	1	0					0	1	1				12	8	4	67%
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

ANEXO 2, OBLIGACION 3: HORARIO Y SITIO DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CANOTAJE
MUNICIPIO: GACHALÁ
NOMBRE DEL FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A3: 00 PM	GRUPO	INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 2	INICIACION 2	INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 1			
	SEDE DE TRABAJO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO			
2:30 PM A 4:3O PM	GRUPO				INICIACIÓN 2				
	SEDE DE TRABAO				NAVIERA DEL GUAVIO				
3:00 PM A 5: 00 PM	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			
	SEDE DE TRABAO			NAVIERA DEL GUAVIO		NAVIERA DEL GUAVIO			
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO				FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO				NAVIERA DEL GUAVIO				

NOMBRE MONITOR JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

ANEXO 3, OBLIGACION 4 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS, INICIACION 1

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN 1.

FORMADOR	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**	
No DE CONTRATO	**369-2023**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CANOTAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**NAVIERA DEL GUAVIO**	**MES: ABRIL**

INICIACION 1



03 ABRIL MOTRICIDAD Y FISICO

INICIACION 1



06 DE ABRIL, EQUILIBRIO EN TIERRA, SIMULADOR DE REMO Y EQUILIBRIO.

INICIACION 1



10 DE ABRIL, SALVANDO, BOTE Y REMO CUANDO NOS CAEMOS, DE NUEVO A ZONA DE EMBARCACIÓN.

INICIACION 1



24 DE ABRIL, DIRECCIÓN CON EL REMO Y TIMÓN

ANEXO 3, OBLIGACION 4 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS, INICIACION 2

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN 2.

FORMADOR	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**	
No DE CONTRATO	**369-2023**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CANOTAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**NAVIERA DEL GUAVIO**	**MES: ABRIL**

INICIACIÓN 2



05 DE ABRIL, BÁSICA NATACIÓN

INICIACIÓN 2



11 DE ABRIL, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, MOTRICIDAD Y EQUILIBRIO TIERRA.

INICIACIÓN 2



20 DE ABRIL, EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA CON EL REMO EN AGUA ESTATICO.

INICIACIÓN 2



26 DE ABRIL, SINCRONIZACIÓN Y CONTROL

ANEXO 3, OBLIGACION 4 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS, FUNDAMENTACION

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN.

FORMADOR	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**	
No DE CONTRATO	**369-2023**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CANOTAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**NAVIERA DEL GUAVIO**	**MES: ABRIL**

FUNDAMENTACÓN



05 DE ABRIL, RESISTENCIA FÍSICA Y MUSCULAR Y COORDINACIÓN. AGUA.

FUNDAMENTACÓN



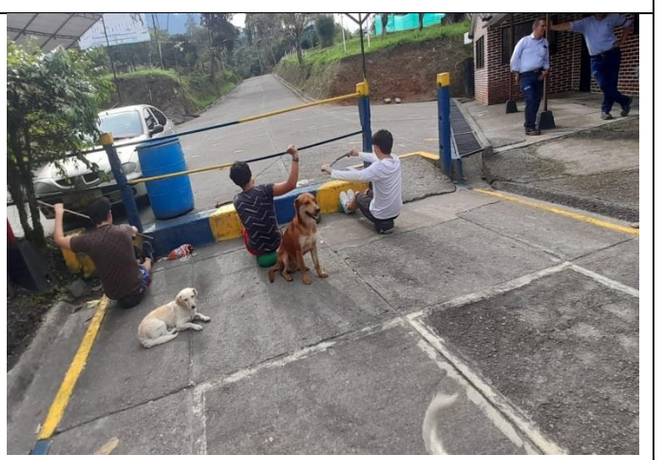
07 DE ABRIL, NATACIÓN MEDIA RESISTENCIA

FUNDAMENTACÓN



19 DE ABRIL, CREAR FUERZA Y RESISTENCIA.

FUNDAMENTACÓN



27 DE ABRIL, FISICO, PERFECCIÓN DE LA TÉCNICA Y EQUILIBRIO SIMULADOR.

ANEXO 4, OBLIGACION 5: COBERTURA POBLACIONAL



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
MES: ABRIL



NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
7 AÑOS	0	6	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
8 AÑOS	3	3	2	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
9 AÑOS	0	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
10 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
11 AÑOS	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
13 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
14 AÑOS	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	3	1	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	15	22	14	1	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37

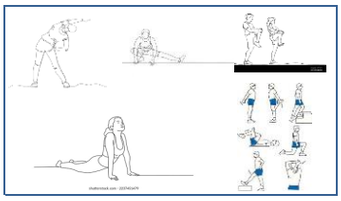
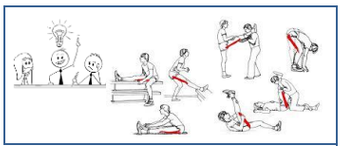
ANEXO 4, OBLIGACION 5: BENEFICIARIOS AL PROGRAMA

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIO S NUEVO Ó ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO Ó RURAL)	G.S Y R.H. (ejem: ab+ O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si va de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (RELACIONADO CON DESPLAZAMIENTO FORZADO, VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO, POBREZA EXTREMA, DESNUTRICIÓN, HOSPITALIZACIÓN, ENFERMEDAD CRÓNICA, DISCAPACIDAD, HABITANTE DE CALLE MENDIGO)	DISCAPACIDAD (FISICA VISUAL AUDITIVA PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE NINGUNA OTRA)	GRUPO ETNICO (INDIGENA AFROCOLOMBIANO GITANOS PALENQUERO RAIZAL ROM OTRO)	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	ANTIGUO	T.I.	1072073923	SHARYK LUCIANA GARZON URREGO	6	03/01/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 # 5 - 55 NARIÑO 1	URBANO	O+	EPS FAMISANAR S.A.S	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	29	6	JOSE SIXTO GARZÓN	PAPÁ	3208504170	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1074419077	ANGIE VALERIA BARRIGA ROJAS	6	14/07/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LAS TERRAZAS	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	30	6	UZETH ROJAS	MAMÁ	3162073487	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1072073849	MARIA PAULA BELTRAN ROJAS	7	07/04/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO NARIÑO	URBANO	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	30	8	UZETH ROJAS	TIA	3162073487	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1072073844	ZAIDA LUCIANA GARCIA VALENCIA	7	20/03/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7 # 4 - 11	URBANO	B+	ECOOPSOS EPS SAS	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	8	DIANA VALENCIA	MAMÁ	3188320927	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1072073845	SALOMÉ GARZON AFANADOR	7	12/03/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7 # 4 - 05	URBANO	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	31	10	HEIDY AFANADOR LIZCANO	MAMÁ	3123826784	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1014292444	MARIANGEL BELTRAN GRANADOS	7	30/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 # 7 - 04	URBANO	O+	SERVISALUD	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	MARCELA GRANADOS	MAMÁ	3188059478	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1014292446	VALERY MARIANNA BELTRAN GRANADOS	7	30/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 # 7 - 04	URBANO	O+	SERVISALUD	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	MARCELA GRANADOS	MAMÁ	3188059478	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1014891050	GUADALUPE GARZON BAQUERO	7	19/12/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 6 # 1A - 34	URBANO	O+	COMPENSAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	30	8	IGNACIO GARZON	PAPÁ	3124810930	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	ANTIGUO	T.I.	1072073764	DEIMER ANDREY SANCHEZ ROMERO	7	06/05/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ALTO DEL JAZMIN	URBANO	O+	ECOOPSOS EPS SAS	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	ALBA ROMERO	MAMÁ	3229114122	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1031169660	SHARIT ALICIA TORRES PLAZAS	8	01/04/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO BAJO	URBANO	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	MERIDA PLAZAS	MAMÁ	3188540957	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1031840301	JULIAN CAMILO ACOSTA RIVERA	8	18/03/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 # 3 - 18	URBANO	O+	SALUD TOTAL	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	RUBIELA BAUTISTA	ABUELA	3103486384	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1023403775	VALERY CAMILA MOLINA NIÑO	8	15/06/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 5 # 3 - 50	URBANO	O+	ECOOPSOS EPS SAS	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	12	YENNI NIÑO	MAMÁ	3108747295	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1021686966	MILLER ALEXANDER BARRIGA ROJAS	8	08/07/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	TERRAZAS	URBANO	A+	NUEVA EPS S.A.	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	UZETH ROJAS	MAMÁ	3162073487	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	ANTIGUO	T.I.	1072073647	LAURA SOFIA CONTRERAS CUCAITA	8	19/07/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALDAS	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	30	10	PILAR CUCAITA	MAMÁ	3208892549	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	NUEVO	T.I.	1072073620	SARA ISABELLA BELTRAN ROJAS	9	23/04/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	31	12	UZETH ROJAS	TIA	3162073487	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072073588	ASSLY KATHERINE MORENO ZAPATA	9	08/12/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7 # 4 - 09	URBANO	A+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	12	ADRIANA ZAPATA	MAMÁ	3167952771	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1051073145	MARIA JOSE ESPINOSA MEDINA	9	01/12/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 # 5 - 06	URBANO	O+	SANITAS	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	12	FERNANDA MEDINA	MAMÁ	3138906485	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072073559	SARA VALENTINA VARGAS CUCAITA	9	09/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALDAS	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	12	ANGELICA CUCAITA	MAMÁ	3224829280	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072072446	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	10	19/10/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO URBANO	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	12	OMAIRA PEÑA	MAMÁ	3132341907	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1074417961	DILAN ESTIVEN FRANCO BEJARANO	10	16/01/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	12	RUBIELA BEJARANO	MAMÁ	3122226401	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1033111779	DRIANA SOFIA GARZON URREGO	11	09/03/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	34	14	SIXTO GARZON	PAPÁ	3142756696	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1031146526	LINA MARIA PUIN ROMERO	11	08/05/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 2	URBANO	B+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	VISUAL	OTROS	33	12	ANGIE ROMERO	MAMÁ	3223361812	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072073159	BEKER SEBASTIAN VARGAS CUCAITA	12	21/08/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALDAS	URBANO	AB+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	36	16	ANGELICA CUCAITA	MAMÁ	3224829280	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072073098	JENIFER TATIANA BELTRAN GUZMAN	13	04/02/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	TERRAZAS	URBANO	B+	NUEVA EPS S.A.	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	36	16	DIANA GUZMAN	MAMÁ	3228360931	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1031194881	MARIANA PUIN ROMERO	13	08/10/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 2	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	35	14	ANGIE ROMERO	MAMÁ	3223361812	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	NUEVO	T.I.	1072072955	TANIA YAILE MORENO BEJARANO	14	10/03/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LA VARIANTE	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	34	14	OLGA BEJARANO	MAMÁ	3112745102	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	NUEVO	T.I.	1072072926	GERSON CAMILO BEJARANO RODRIGUEZ	14	07/01/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	LA VARIANTE	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	35	14	FREDY BEJARANO	PAPÁ	3202786712	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072072648	KEVIN SANTIAGO BEJARANO	14	09/07/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	40	S	RUBIELA BEJARANO	MAMÁ	3122226401	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1013605941	JEIMMY ALEXANDRA RODRIGUEZ URREGO	15	19/07/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO BAJO	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	34	16	LANDISER RODRIGUEZ	PAPÁ	3218656090	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1072073155	SHAROL JULIETA CARRILLO LEON	12	17/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 # 6 - 15	URBANO	A+	NUEVA EPS S.A.	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	36	S	CARLOS CARRILLO	PAPÁ	3162079980	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1121886805	JHONIER JAVIER BELTRAN PLAZAS	13	29/03/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO BAJO	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	35	16	MERIDA PLAZAS	MAMÁ	3227623192	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1028944131	JULIAN RODRÍGUEZ URREGO	14	06/04/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO BAJO	URBANO	B+	NUEVA EPS S.A.	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	38	S	LANDISER RODRIGUEZ	PAPÁ	3218656090	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1072072811	MIGUEL ANGEL PACHON ROJAS	15	02/03/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	AB+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	40	M	ADRIANA ROJAS	MAMÁ	3154374927	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1013605940	JEISON STIVEN RODRIGUEZ URREGO	15	19/07/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO BAJO	URBANO	B+	NUEVA EPS S.A.	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	43	L	LANDISER RODRIGUEZ	PAPÁ	3218656090	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1072072673	KENNETH AXEL RAMIREZ BELTRAN	15	08/05/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO	URBANO	A+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	38	M	SARA DUARTE	ABUELA	3115210523	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1023372673	EIVANN ESNEIDER SANCHEZ LEON	16	07/07/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	40	M	YURBEY LEON	MAMÁ	3102055081	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHIAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1032678910	YENLY ALAN MORENO GARZON	16	14/06/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	B+	NUEVA EPS S.A.	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	40	M	IRMA GARZON	MAMÁ	3112978881	CANOTAJEC1.UB ROMPECOLAS@GMAIL.COM

ANEXO 5: OBLIGACION 7. PLAN DIARIO, SESION DE CLASES MAYO.

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA, AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	01/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	TEORIA Y MOTIVACIÓN "CONOCER MAS SOBRE EL PIRAGUISMO POR MEDIO DE SESIONES TEÓRICAS			SESION	28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
10 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACIÓN	CLASES DE ESTIRAMIENTO	Teoría práctica, de como se debe estirar, calentar las articulaciones y músculos.	
30 MIN.		TECNICO	HISTORIA	Historia, partes de la piragua, reglas, técnica y sus derivados	
20 MIN.		TACTICO	PARTICIPACION	Los deportistas realizaran la case de técnica de remado expuesta en la sesión, estiramientos y calentamientos.	
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentaciòn de la clase valores	VALORES	INTENSIFICAR VALORES.	
		Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETO PROXIMA SESION	DETECTAR LAS FALLAS (TECNICA) DE CADA DEPORTISTA, Y PARA LA PROXIMA SESIÓN DE CLASE IR CORRIGIENDO.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

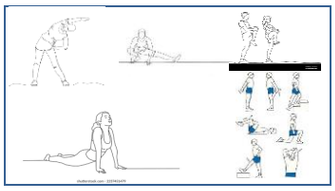
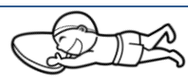
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, PARTICIPACIÓN, RECONOCIMIENTO, AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	04/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	SESIÓN BÁSICA DE NATACIÓN.			SESION	29

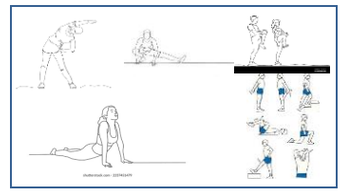
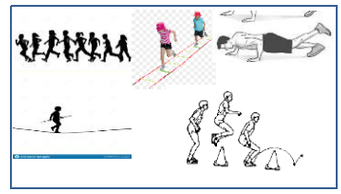
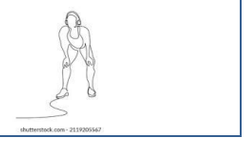
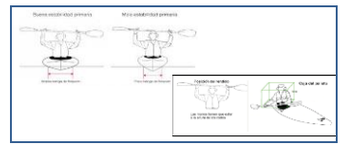
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	con la protección adecuada para nadar, modalidad principiante (chaleco salvavidas), nadaremos de un punto a otro, donde se realizará didácticamente y lo más rápido posible.	
20 MIN.		COORDINATIVO	ACOPLAMIENTO	Realizar burbujas con la boca bajo el agua, luego salir a flote y así sucesivamente, ejercicio repetitivo, descansando cada 10 sumergidas, 20 segundos.	
20 MIN.		COORDINATIVO	ADAPTACIÓN	Con un chaleco salvavidas en las manos nos situaremos en el agua y tomaremos la posición de nadar estilo super man donde trabajaremos el pataleo.	
20 MIN.		PATRONES BASICOSE MOVIMIENTO	JUEGO	En estilo super man con el chaleco en las manos realizar control de respiración en el agua con braseada incluida.	
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, CUMPLIMIENTO, AUTO DISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACION	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	05/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	RESISTENCIA, DINAMICA.			SESION	30

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y triceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA	Se realizará un circuito, donde cada ejercicio se va a hacer con un tiempo de 30 segundos y cada descanso es de 1 minuto. Ejercicios a Realizar: -Correr hacia las escaleras, después saltar sobre ellas, donde seguirá arrastre bajo, siguiente ejercicio será saltar varios obstáculos, después caminar cuerda floja situada en el piso, y sigue salto de zancada hacia los conos, y por último devolvernos por el mismo lado.	
MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	El deportista correrá de un punto otro, distancia determinada por el tutor, tocando los conos, haciéndolo en el menor tiempo posible.	
MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	ACOPLAMIENTO	El deportista tomará un descanso, para empezar a acoplarse a una fatiga.	
MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO 2	EQUILIBRIO	Simulador de equilibrio, posición de sentado y cómo mantenerse sobre el simulador.	
MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
	FASE FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

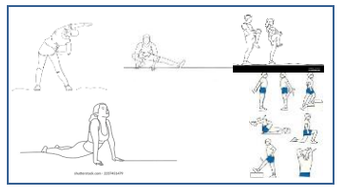
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	08/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	LOGRAR EL EQUILIBRIO SOBRE LA PIRAGUA.			SESION	31

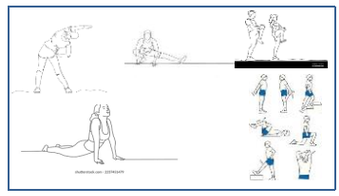
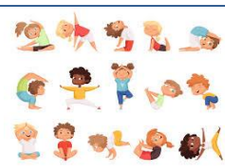
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	FLEXIBILIDAD	DINÁMICA	El deportista, por medio de ejércios repetitivos de sentado en el bote, obtendrá la flexibilidad y fuerza, para poder entrar y salir de la piragua sin ningún problema.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	EQUILIBRIO	El deportista por medio de las manos logrará mantenerse sobre la piragua, haciendo una serie de movimientos circulares al agua con las manos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	REACCIÓN	EJERCICIO 3	Sobre el bote, el deportista tendrá que reaccionar al oleaje que el instructor o compañero le realice.	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
	FASE FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALA	FECHA	11/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN.			SESION	32

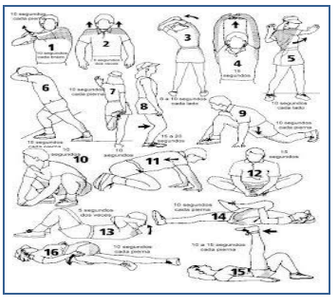
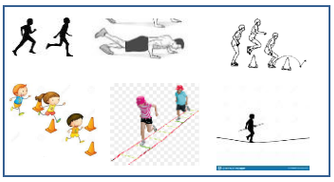
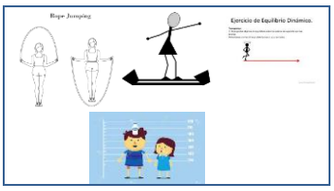
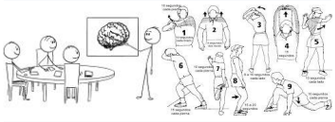
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	con una botella plástica en la cabeza se van a realizar los siguientes ejercicios: 1. Tocar el piso en cuclillas, 2. Sentarse en el suelo, 3. Acostarse boca bajo en el suelo.	
30 MIN.		ORIENTACIÓN	EJERCICIO 2	Los deportistas se memorizaran, las diferentes posiciones y nombres de cada ejercicio, después el profesor les dirá una adivinanza, donde el deportista tendrá que hacer la posición correcta de la actividad: - Posición ardilla. - Posición astronauta. - Posición árbol. - Posición puente. - Posición águila. - Posición avión.	
25 MIN.		DIFERENCIACIÓN	EJERCICIO 3	Los deportistass conocerán clases de ejercicios como equilibrio estático y dinámico.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALA	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	MOTRICIDAD Y FÍSICO.			SESION	33

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.		PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
40 MIN.		RESISTENCIA	AERÓBICA	Se realizará un circuito, donde se tendrá que pasar una serie de obstáculos, para iniciar se harán dos grupos, se ubicarán detrás de la línea de salida, donde uno de cada grupo saldrán corriendo de un punto a otro, donde se encuentra el primer obstáculo, 1. Pasar arrastre bajo, 2. Saltar las vallas, 3. Encestar el aro, 4. Zig zag a gatas por los conos, 5. Saltar sobre los aros y por último pasar la cuerda floja puesta sobre el suelo, en lo cual apenas llegué a la meta, saldrá el siguiente compañero que está en la línea de la salida, y por último después de que todo el grupo hallan pasado todos los obstáculos se volverá a pasar pero en viceversa.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	COORDINATIVO	Saltar soga en un pie, caminar sobre una tabla delgada para el equilibrio, caminar sobre una línea dibujada en el suelo, con una cuchara y ping pong en la boca y por último, con una botella plástica en la cabeza se devolverá por la línea dibujada.	
20 MIN.		ACOPLAMIENTO	EJERCICIO 3	Los deportistas realizaran las diferentes maniobras de navegación en el kayak tendrán que tener en cuenta que se puede con el remo o con las mismas manos, trabajaremos, remar hacia delante, remar hacia atrás, frenar, dirección del bote cambiar el rumbo, giro en parado, timonear con la pala desplazamiento lateral.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

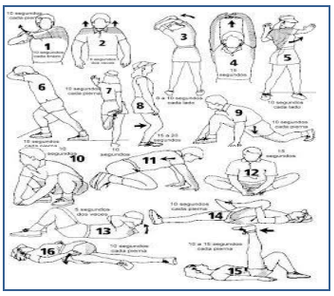
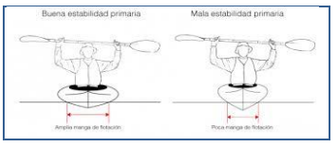
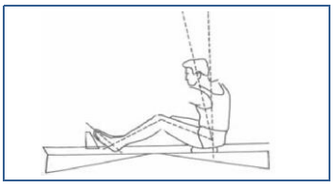
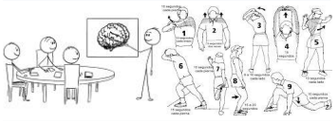
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN TIERRA, SIMULADOR DE REMO Y EQUILIBRIO.			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ACOPLAMIENTO	COORDINATIVO	el deportista tomará el remo y conocerá la posición de la pala, como se debe medir la anchura de los brazos y como se empezará a palear.	
20 MIN.		RITMO	EJERCICIO 2	Mantener un ritmo al momento del paleo en tierra.	
30 MIN.		EQUILIBRIO	SIMULADOR	Los deportistas tendrán que mantener el equilibrio en un simulador de piragua, donde tratarán de hacer la técnica del paleo.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

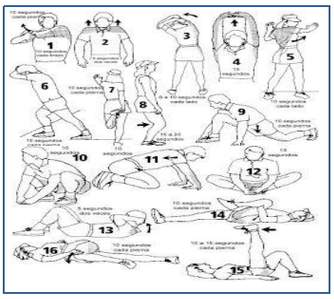
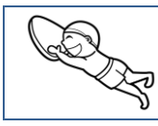
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	18/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	BÁSICA NATACIÓN			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACIÓN	ACOPLAMIENTO	en el agua, cogidos con las manos al borde, vamos a hacer burbujas pero con la nariz, ejercicio repetitivo. Los deportistas cogidos del borde de la piscina tendrán que batir las piernas. Igual que el anterior ejercicio pero sumergiendo la cabeza en el agua.	 
20 MIN.		ADAPTACIÓN	EJERCICIO 2	los deporstas se situarán al borde de la piscina donde tendrán que lanzarse y atravesar al otro borde y luego viceversa, el juego consiste en el que primero llegué gana y el último paga penitencia que será un ejercicio físico.	 
20 MIN.		PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	EJERCICIO 3	Como el anterior ejercicio, realizarlo pero con el chaleco en las manos y solo avanzar en el agua con el pataleo o batido de piernas.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

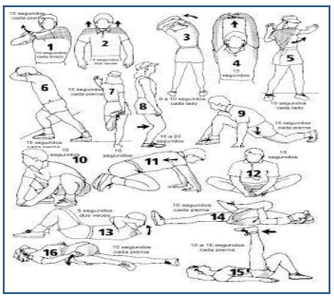
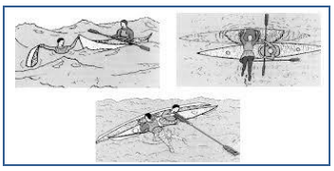
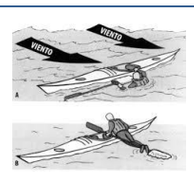
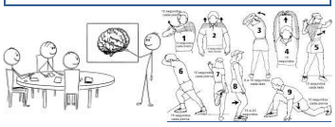
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	SALVANDO, BOTE Y REMO CUANDO NOS CAEMOS, DE NUEVO A ZONA DE EMBARCACIÓN.			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA	El deportista estará en el agua fuera del bote unos 10 metros de distancia a la orilla y empezará a trasladar el bote nadando hasta llegar al borde de la embarcación.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	REACCIÓN	Cuando el deportista se cae del bote el debe dar la vuelta al elemento antes de que se llene de agua.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Cuando el deportista se cae del bote y está lejos de la orilla, el deberá transportarse lo más rápido posible a zona de embarcación.	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
	FASE FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

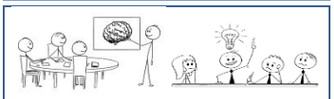
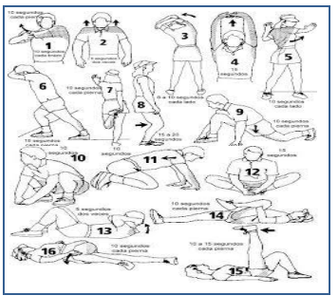
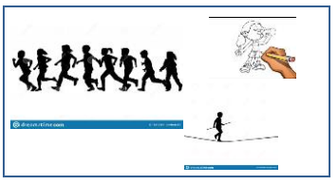
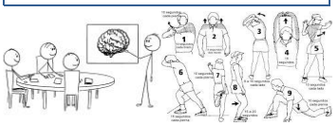
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, MOTRICIDAD Y EQUILIBRIO TIERRA.			SESION	37

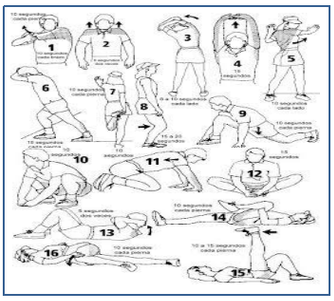
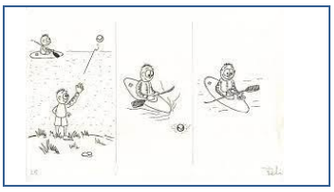
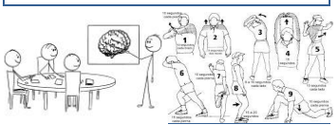
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
50 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICA Y MOTRICES	ACOPLAMIENTO	El deportista caminara 5 minutos en línea recta, después empezará a trotar 5 minutos más, luego correrán de un modo moderado de un punto a otro a jugar quien es el más rápido después estiraran los grupos musculares para relajar el cuerpo, por consiguiente tendrán 10 minutos de descanso para asimilar la fatiga cardiorrespiratoria. Después del trabajo cardiorrespiratorio haremos trabajo de equilibrio para combinar la fatiga con el equilibrio.	
30 MIN.		COORDINATIVO	ORIENTACIÓN	Con una botella plástica la llenamos de agua y la situamos sobre la cabeza y los deportistas caminarán sobre una línea recta.	
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	25/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA DIRECCION DE EL.			SESION	38

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	REACCIÓN	En grupos de tres deportistas nos vamos a turnar para situarnos sobre el kayak, trataremos de mantener el equilibrio sobre el bote pero ya con el remo en mano, el objetivo es llegar al otro punto de desembarque, mientras los otros dos compañeros impiden haciendo olas.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACIÓN	EJERCICIO 2	En el agua sitio de entrenamiento abran varios obstáculos (boyas), donde cada deportista sobre el bote y remo tendrá que pasar cerca a cada uno de ellos, llegando a empezar a conocer la dirección de la piragua.	
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

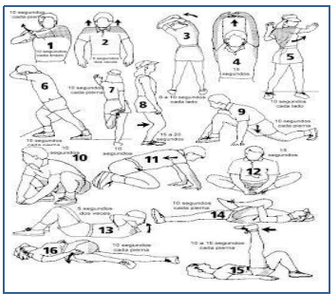
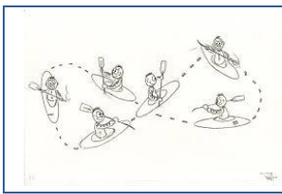
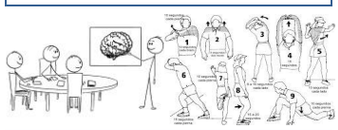
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO, REMAR Y DIRECCION.			SESION	39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
80 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA AERÓBICA	CIRCUITO	los deportistas situados sobre el kayak con remo en manos tendrán que pasar un pequeño circuito en el agua, empezaran a hacer desplazamientos pasando cerca a los obstáculos manejando su debida dirección, después pasaran por un lugar donde estarán varios compañeros haciendo olas para impedir el paso de él, logrado esto remaremos en línea recta a llegar a la meta. Ganadores los que completen el circuito.	
MIN.					
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

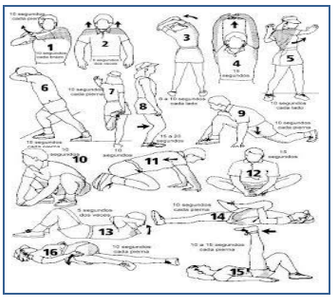
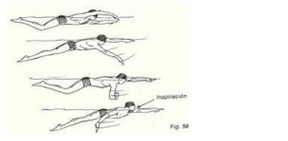
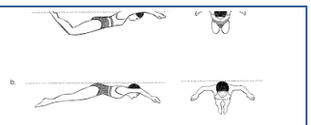
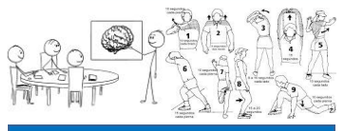
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	ACTIVIDAD RECREATIVA DE NATACIÓN Y FÍSICO EN AGUA.			SESION	40

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Tiburón: Los deportistas estarán en el agua, el entrenador estará de tiburón, ellos se tendrán que desplazar moviendo piernas y manos para no dejarse cojer del tiburón.	
20 MIN.		ACOPLAMIENTO	COORDINATIVO	Cogidos con la manos en el borde de la piscina y en ella, darán pataleo con respiración libre, luego de que esté haciendo el ejercicio bien, combinarán el pataleo con respiración controlada sumergiendo la cara en el agua.	
20 MIN.		DEFERENCIACIÓN	EJERCICIO 3	Flotación medusa: El deportistas tendrá que aprender a descansar cada vez que nada tener tiempos de flotación.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

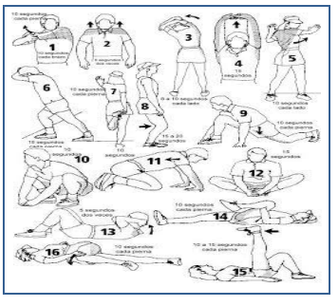
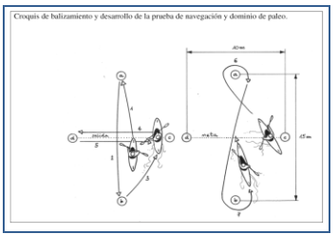
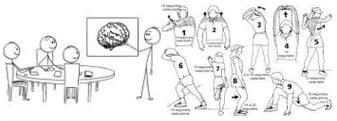
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	01/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA CON EL REMO EN AGUA ESTATICO.			SESION	41

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
80 MIN.	FASE CENTRAL	COODINATIVO	EQUILIBRIO Y ADAPTACIÓN	En agua, sobre el kayak y con el remo nos situaremos en una parte donde no tengamos olas y mantener el equilibrio sobre el kayak haciendo cierta clases de movimientos, en los cuales son los siguientes: girar el tronco a la izquierda y derecha sin que el remo toque el agua, subir y bajar el remo sin tocar el agua, por el lado izquierdo con las manos coger una punta de la oja del remo e ir moviéndola hasta la derecha y luego viceversa. Ejercicio cíclico.	
MIN.	FASE CENTRAL				
MIN.	FASE CENTRAL				
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
	FASE FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

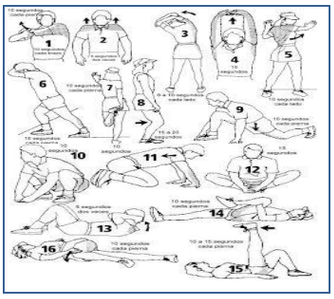
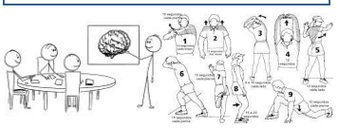
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	DIRECCIÓN CON EL REMO Y TIMÓN			SESION	42

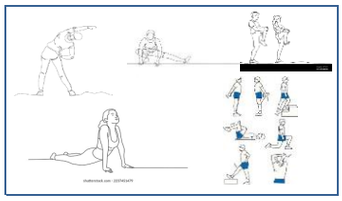
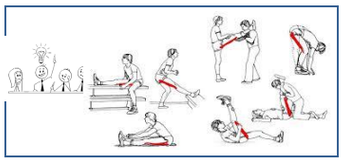
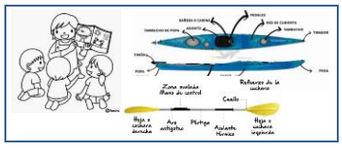
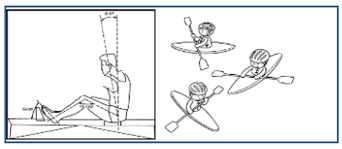
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
80 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	El deportista tendrá que experimentar y aprender que cada remada da dirección al bote, y por primera vez empezara a hacer un recorrido largo aproximadamente 200 metros.	
MIN.	FASE CENTRAL				
MIN.	FASE CENTRAL				
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
	FASE FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA, AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	TEORIA Y MOTIVACIÓN "CONOCER MAS SOBRE EL PIRAGUISMO POR MEDIO DE SESIONES TEÓRICAS			SESION	28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
10 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACIÓN	CLASES DE ESTIRAMIENTO	Teoría práctica, de como se debe estirar, calentar las articulaciones y músculos.	
20 MIN.		TECNICO	HISTORIA	Historia, partes de la piragua, reglas, técnica y sus derivados	
10 MIN.		TACTICO	PARTICIPACION	Los deportistas realizaran la case de técnica de remado expuesta en la sesión, estiramientos y calentamientos.	
20 MIN.		ORIENTACIÓN	POSICIÓN DE LA TECNICA	Los deportistas realizaran la correcta posición de la técnica del remado en kayak pero en tierra, donde podrán situarse bien para memorizar las posiciones de cada movimiento al remar y luego realizarlo en agua.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentaciòn de la clase valores	VALORES	INTENSIFICAR VALORES.	
		Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETO PROXIMA SESION	DETECTAR LAS FALLAS (TECNICA) DE CADA DEPORTISTA, Y PARA LA PROXIMA SESIÓN DE CLASE IR CORRIGIENDO.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

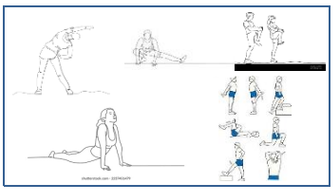
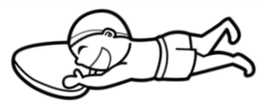
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, PARTICIPACIÓN, RECONOCIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RESPONSABILIDAD.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	03/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	SESIÓN BÁSICA DE NATACIÓN.			SESION	29

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	con la protección adecuada para nadar, modalidad principiante (chaleco salvavidas), nadaremos de un punto a otro, donde se realizará didácticamente y lo más rápido posible.	
20 MIN.		COORDINATIVO	ACOPLAMIENTO	Realizar burbujas con la boca bajo el agua, luego salir a flote y así sucesivamente, ejercicio repetitivo, descansando cada 10 sumergidas, 20 segundos.	
20 MIN.		COORDINATIVO	ADAPTACIÓN	Con un chaleco salvavidas en las manos nos situaremos en el agua y tomaremos la posición de nadar estilo super man donde trabajaremos el pataleo.	
20 MIN.		PATRONES BASICOSE MOVIMIENTO	JUEGO	En estilo super man con el chaleco en las manos realizar control de respiración en el agua con braseada incluida.	
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

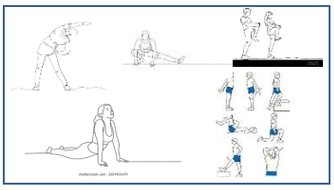
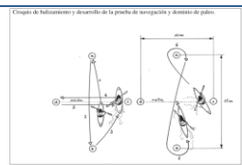
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, RECONOCIMIENTO	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	04/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	LOGRAR EL EQUILIBRIO SOBRE LA PIRAGUA.			SESION	30

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLEXIBILIDAD	DINÁMICA	El deportista, por medio de ejércios repetitivos de sentado en el bote, obtendrá la flexibilidad y fuerza, para poder entrar y salir de la piragua sin ningún problema.	
20 MIN.		COORDINATIVO	EQUILIBRIO	El deportista por medio de las manos logrará mantenerse sobre la piragua, haciendo una serie de movimientos circulares al agua con las manos.	
20 MIN.		REACCIÓN	EJERCICIO 3	Sobre el bote, el deportista tendrá que reaccionar al oleaje que el instructor o compañero le realice.	
20 MIN.		ADAPTACIÓN	EJERCICIO 4	El deportista si ya puede mantener el equilibrio en el kayak, con las manos tendrá que pasar varios obstáculos en ochos, cuadrados, círculos sin caer o volcar del bote (KAYAK)	
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

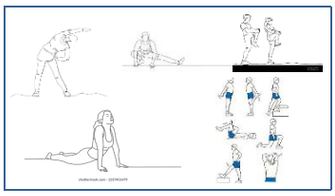
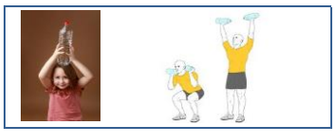
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO CUNDINAMARQUÉS PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	09/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN.			SESION	31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	con una botella plástica en la cabeza se van a realizar los siguientes ejercicios: 1. Tocar el piso en cuclillas, 2. Sentarse en el suelo, 3. Acostarse boca bajo en el suelo.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACIÓN	EJERCICIO 2	Los deportistas se memorizaran, las diferentes posiciones y nombres de cada ejercicio, después el profesor les dirá una adivinanza, donde el niñ@ tendrá que hacer la posición correcta de la actividad: - Posición ardilla. - Posición astronauta. - Posición árbol. - Posición puente. - Posición águila. - Posición avión.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACIÓN	EJERCICIO 3	Los deportistas conocerán clases de ejercicios como equilibrio estático y dinámico.	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
	FASE FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

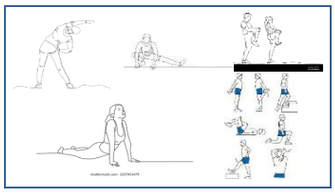
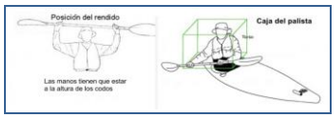
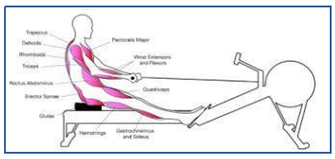
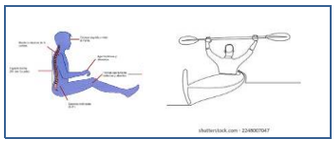
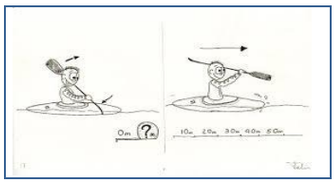
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, CUMPLIMIENTO, AUTO DISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACION, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN TIERRA, SIMULADOR DE REMO Y EQUILIBRIO			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACIÓN	ACOPLAMIENTO	el deportista tomará el remo y conocerá la posición de la pala, como se debe medir la anchura de los brazos y como se empezará a remar.	
20 MIN.		RITMO	EJERCICIO 2	Mantener un ritmo al momento del paleo en tierra.	
20 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	Simulador de equilibrio, posición de sentado y cómo mantenerse sobre el simulador.	
20 MIN.		EQUILIBRIO Y COORDINACION	TÉCNICA	Los deportistas tendrán que mantener el equilibrio en un simulador de piragua, donde tratarán de hacer la técnica del paleo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

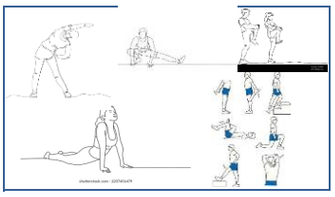
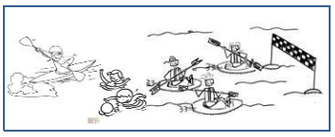
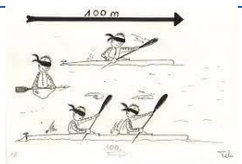
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	JUEGO LIMPIO, RECONOCIMIENTO, AUTODISCIPLINA, TRABAJO EN EQUIPO, HONESTIDAD.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	11/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	REMAR E INTENTAR AVANZAR			SESION	33

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	En grupo de tres deportistas, se van a turnar montando en el kayak con remo trasladándose de un lugar a otro mientras los compañeros con chalecos puestos van a los lados haciendo olas para impedir la llegada.	
30 MIN.		PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	CAPACIDAD CORDINATIVA	El deportista estará sobre el kayak con el remo en manos, mientras el profesor estará en la parte de la orsa (atrás del kayak) sosteniéndolo, no dejándolo avanzar mientras el deportista rema, rectificando la forma de cada palada, de igual forma empezamos a implementar el pedaleo.	
30 MIN.		ORIENTACIÓN	EJERCICIO 3	El deportista con los ojos vendados sobre el kayak, con el remo en mano y en agua empezará a tratar de llegar a otro punto guiado por un ruido realizado seguidamente por el profesor, mientras un deportista compañero va haciendo pequeñas olas a los costados del kayak mientras va navegando.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

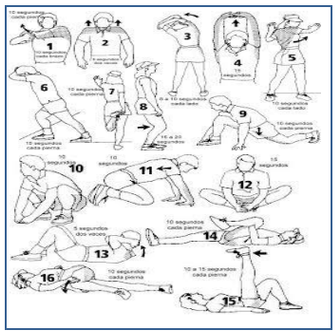
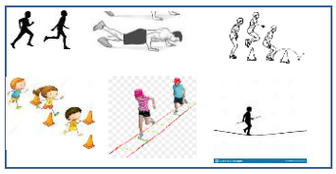
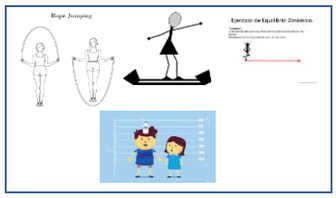
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	16/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	MOTRICIDAD Y FÍSICO.			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA	Se realizará un circuito, donde se tendrá que pasar una serie de obstáculos, para iniciar se harán dos grupos, se ubicarán detrás de la línea de salida, donde uno de cada grupo saldrán corriendo de un punto a otro, donde se encuentra el primer obstáculo, 1. Pasar arrastre bajo, 2. Saltar las vallas, 3. Encestar el aro, 4. Zig zag a gatas por los conos, 5. Saltar sobre los aros y por último pasar la cuerda floja puesta sobre el suelo, en lo cual apenas llegué a la meta, saldrá el siguiente compañero que está en la línea de la salida, y por último después de que todo el grupo hallan pasado todos los obstáculos se volverá a pasar pero en viceversa.	
40 MIN.		COORDINACIÓN	EQUILIBRIO	Saltar soga en un pie, caminar sobre una tabla delgada para el equilibrio, caminar sobre una línea dibujada en el suelo, con una cuchara y ping pong en la boca y por último, con una botella plástica en la cabeza se devolverá por la línea dibujada.	
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	BÁSICA NATACIÓN			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACIÓN	ACOPLAMIENTO	en el agua, cogidos con las manos al borde, vamos a hacer burbujas pero con la nariz, ejercicio repetitivo. Los deportistas cogidos del borde de la piscina tendrán que batir las piernas. Igual que el anterior ejercicio pero sumergiendo la cabeza en el agua.	
20 MIN.		ADAPTACIÓN	EJERCICIO 2	los deportistas se situarán al borde de la piscina donde tendrán que lanzarse y atravesar al otro borde y luego viceversa, el juego consiste en el que primero llegué gana y el último paga penitencia que que será un ejercicio físico.	
20 MIN.		PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	EJERCICIO 3	Como el anterior ejercicio, realizarlo pero con el chaleco en las manos y solo avanzar en el agua con el pataleo o batido de piernas.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

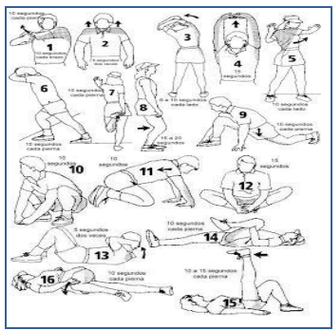
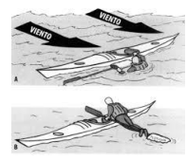
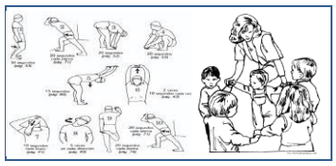
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	18/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	SALVANDO, BOTE Y REMO CUANDO NOS CAEMOS, DE NUEVO A ZONA DE EMBARCACIÓN.			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA	El deportista estará en el agua fuera del bote unos 10 metros de distancia a la orilla y empezará a trasladar el bote nadando hasta llegar al borde de la embarcación.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	REACCIÓN	Cuando el deportista se cae del bote el debe dar la vuelta al elemento antes de que se llene de agua.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Cuando el deportista se cae del bote y está lejos de la orilla, el deberá transportarse lo más rápido posible a zona de embarcación.	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
	FASE FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

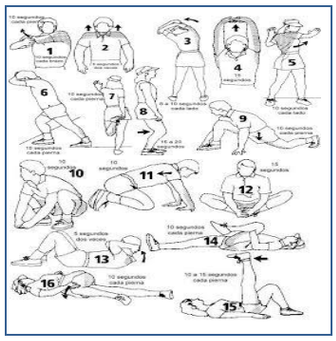
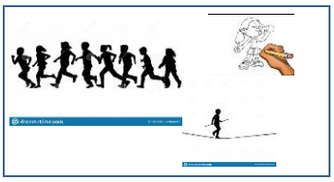
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÀ	FECHA	23/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, MOTRICIDAD Y EQUILIBRIO TIERRA.			SESION	37

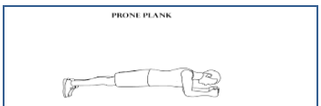
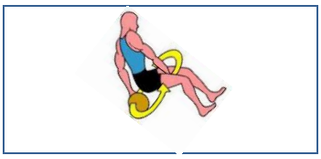
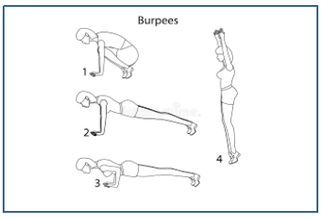
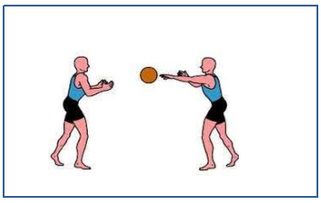
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
50 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICA Y MOTRICES	ACOPLAMIENTO	El deportista caminara 5 minutos en línea recta, después empezará a trotar 5 minutos más, luego correrán de un modo moderado de un punto a otro a jugar quien es el más rápido después estiraran los grupos musculares para relajar el cuerpo, por consiguiente tendrán 10 minutos de descanso para asimilar la fatiga cardiorrespiratoria. Después del trabajo cardiorrespiratorio haremos trabajo de equilibrio para combinar la fatiga con el equilibrio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	ORIENTACIÓN	Con una botella plástica la llenamos de agua y la situamos sobre la cabeza y los deportistas caminarán sobre una línea recta.	
MIN.	FASE CENTRAL				
MIN.	FASE CENTRAL				
MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
10 MIN.	FASE FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	CREAR FUERZA Y RESISTENCIA.			SESION	38

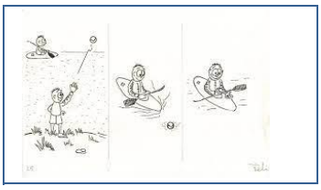
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	MÁXIMA	Circuito de fuerza y resistencia, para iniciar se realizará plancha con codos 40 segundos, luego descanso 1 min, 3 series.	
20 MIN.		EXPLOSIVA	EJERCICIO 2	Sentados en el suelo y con un balónedicinal de 2 kilos, cogido de las manos lo vamos a pasar sobre las piernas, de izquierda a derecha, sin ponerlo al suelo. 3 series de 40 segundos, con descanso de 1 minuto.	
20 MIN.		RESISTENCIA	AERÓBICA	Burpees con flexión de pecho, 3 series de 40 segundos.	
20 MIN.		COORDINATIVO	RITMO	Lanzamientos verticales con balón medicinal, 3 series de 40 segundos con 1 minuto de descanso, luego con el mismo balón medicinal en las manos situados en el pecho, se realizará cuclillas, tiempo estimado 40 segundos, con 1 minuto de descanso, 3 series.	
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	25/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA Y DIRECCIÓN.			SESION	39

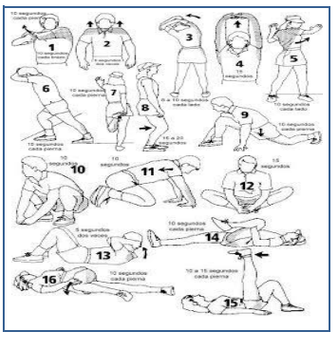
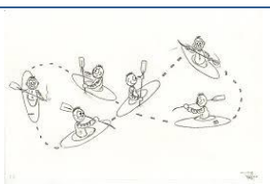
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	REACCIÓN	En grupos de tres deportistas nos vamos a turnar para situarnos sobre el kayak, trataremos de mantener el equilibrio sobre el bote pero ya con el remo en mano, el objetivo es llegar al otro punto de desembarque, mientras los otros dos compañeros impiden haciendo olas.	
40 MIN.		ORIENTACIÓN	EJERCICIO 2	En el agua sitio de entrenamiento abran varios obstáculos (boyas), donde cada deportista sobre el bote y remo tendrá que pasar cerca a cada uno de ellos, llegando a empezar a conocer la dirección de la piragua.	
20 MIN.		COODINATIVO	RITMO	Los deportistas estarán situados sobre el kayak para hacer un pequeño recorrido, experimentando la dirección del bote por medio de mover el timón y un remado constante ya que si no se rema la dirección no funcionará.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	30/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	EQUILIBRIO, REMAR Y DIRECCION.			SESION	40

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
80 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA AERÓBICA	CIRCUITO	los deportistas situados sobre el kayak con remo en manos tendrán que pasar un pequeño circuito en el agua, empezaran a hacer desplazamientos pasando cerca a los obstáculos manejando su debida dirección, después pasaran por un lugar donde estarán varios compañeros haciendo olas para impedir el paso de él, logrado esto remaremos en línea recta a llegar a la meta. Ganadores los que completen el circuito.	
MIN.					
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

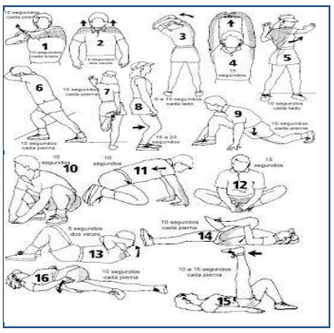
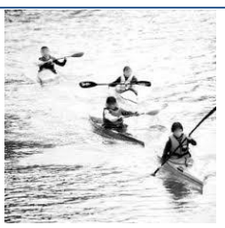
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	31/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	DIRECCIÓN CON EL REMO Y TIMÓN			SESION	41

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
80 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	El deportista tendrá que experimentar y aprender que cada remada da dirección al bote, y por primera vez empezara a hacer un recorrido largo aproximadamente 500 Y 1000 metros.	
MIN.	FASE CENTRAL				
MIN.	FASE CENTRAL				
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
	FASE FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

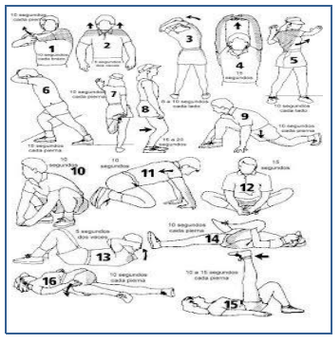
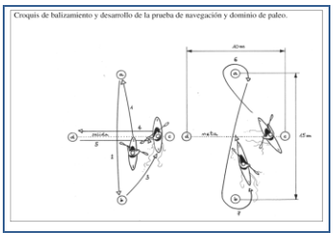
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	01/06/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA CON EL REMO EN AGUA ESTATICO.			SESION	42

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
80 MIN.	FASE CENTRAL	COODINATIVO	EQUILIBRIO Y ADAPTACIÓN	En agua, sobre el kayak y con el remo nos situaremos en una parte donde no tengamos olas y mantener el equilibrio sobre el kayak haciendo cierta clases de movimientos, en los cuales son los siguientes: girar el tronco a la izquierda y derecha sin que el remo toque el agua, subir y bajar el remo sin tocar el agua, por el lado izquierdo con las manos coger una punta de la oja del remo e ir moviéndola hasta la derecha y luego viceversa. Ejercicio cíclico.	
MIN.					
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

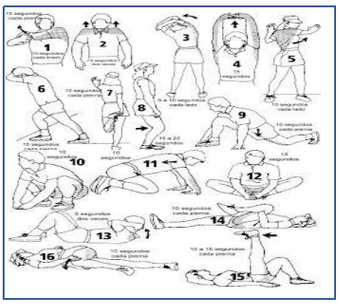
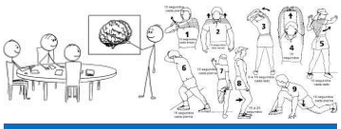
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, COOPERACION, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, CONVIVENCIA.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	03/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA, CON EL REMO.			SESION	28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	Como costumbre el deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Sobre el bote, en agua y con el remo los deportistas avanzarán, haciendo el ejercicio de paleo, tratando de ir en línea recta.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	EQUILIBRIO	Sobre el bote, remo y en agua, mantener el equilibrio, subiendo y bajando el remo sin que toque el agua.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	REACCIÓN	EJERCICIO 3	Sobre la piragua, remo y en agua, estará el deportista y el formador o el compañero de entrenamiento, le realizarán olas para hacer caer de la piragua al sujeto, tratar de mantener el equilibrio lo que más pueda.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimentara lo visto en la sesión, que debemos mejorar, resolver preguntas mientras se estira.	
10 MIN.	FASE FINAL	COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Mejorar los movimientos que se dificultaron al momento de las practicas, poner mas atencion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

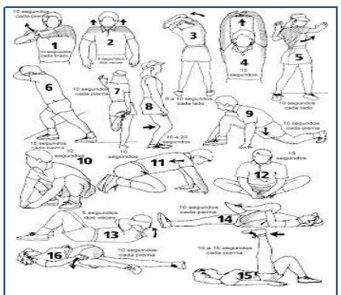
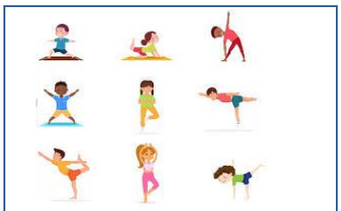
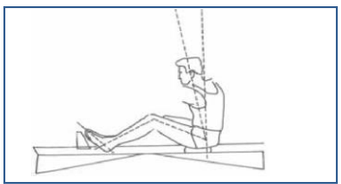
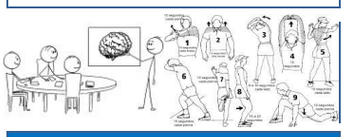
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, COOPERACION, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, CONVIVENCIA.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALA	FECHA	04/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	SIMULADOR EN TIERRA PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA			SESION	29

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	Como costumbre el deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA	Después del calentamiento lo deportistas trabajarán flexibilidad en equilibrio, donde tendrán que hacer el avión con un pie, mantenerse en un sólo pie y mantener la posición, estrella vertical y por último, alcance anterior, cada ejercicio se realizará con un tiempo de 1 minuto con descanso de 30 segundos, donde Se repetirán los ejercicios 3 veces.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	EQUILIBRIO	Simulador de piragua en tierra.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACIÓN	TÉCNICO	Simulador de equilibrio con técnica de paleo.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimentara lo visto en la sesión, que debemos mejorar, resolver preguntas mientras se estira.	
	FASE FINAL	COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Mejorar los movimientos que se dificultaron al momento de las practicas, poner mas atencion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

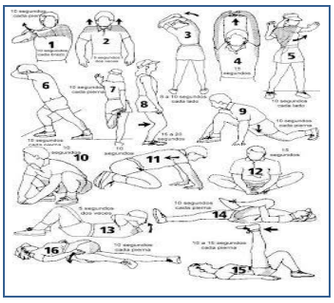
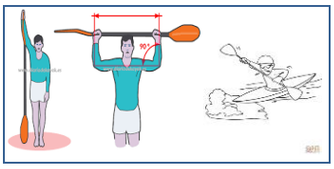
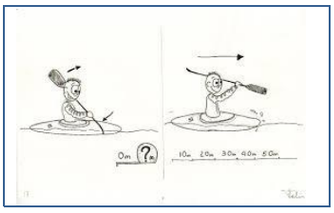
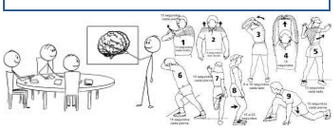
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	CUMPLIMIENTO, CONVIVENCIA, RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, AUTODOMINIO.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	05/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	AFINANDO TÉCNICA DE REMADO.			SESION	30

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	Como costumbre el deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA MÁXIMA	TÉCNICA	Con el remo situado en las manos correctamente y el agua que les llegue por encima de las rodillas, los deportistas por medio del paleo estatico constante, van a tomar más fuerza de agarre, fuerza de espalda o jalón, hombros y cintura.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA AERÓBICA	EJERCICIO 2	Como el ejercicio anterior los deportistas durarán un tiempo determinado, paleando estáticamente, rectificando la técnica del paleo, torsión de espalda, ataque aéreo, ataque acuático.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	ACOPLAMIENTO	El deportista estará ubicado en el bote con su respectivo Remo, el entrenador tomará la piragua de la proba (parte delantera del bote), mientras le dirá al deportista como se debe realizar minuciosamente el paleo, como rectificar el ataque aéreo, ataque acuático y sus direcciones.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	RITMO	EJERCICIO 4	El deportista mantendrá un paleo constante sin parar de remar, ya contemplando la técnica del paleo en la piragua.	
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimentara lo visto en la sesión, que debemos mejorar, resolver preguntas mientras se estira.	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Mejorar los movimientos que se dificultaron al momento de las practicas, poner mas atencion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

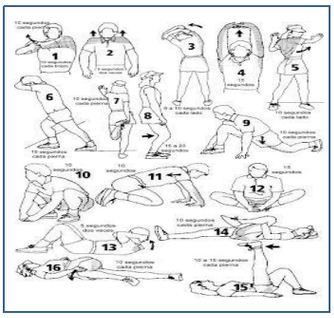
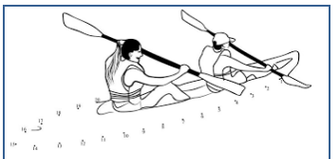
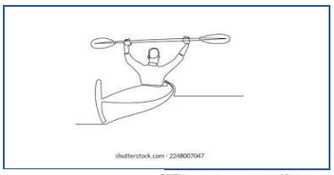
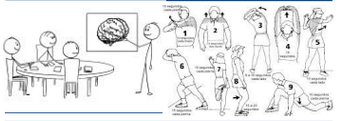
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	CUMPLIMIENTO, CONVIVENCIA, RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, AUTODOMINIO.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	10/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	TÉCNICA DE PEDALEO EN KAYAK.			SESION	31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	Como costumbre el deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	MÁXIMA	El deportista tomará el balón medicinal, lo levantará hasta el pecho y comenzará a hacer sentadillas, ejercicio en la cual se harán 3 sesiones de 20 repeticiones.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA	Correr de un punto a otro con peso, distancia establecida por el entrenador.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	ACOPLAMIENTO	Los deportistas sentados en el suelo y con una vara en las manos simulando el remo, van a realizar simulación de paleo pero combinando el pedaleo para la memorizacion de movimientos ciclicos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	EQUILIBRIO	Los deportistas tendrán que impulsar el bote solo con la técnica del pedaleo y torsión de espalda, sin manos ni remo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimentara lo visto en la sesión, que debemos mejorar, resolver preguntas mientras se estira.	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Mejorar los movimientos que se dificultaron al momento de las practicas, poner mas atencion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

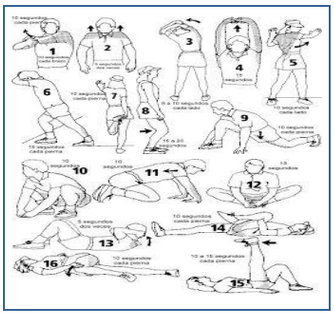
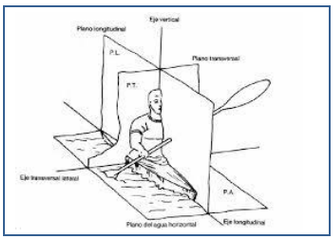
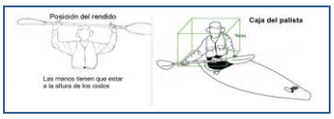
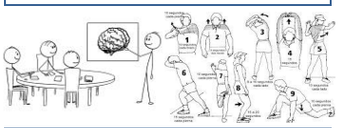
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, CUMPLIMIENTO, AUTO DISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACION	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	11/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	GIRO DEL TORSO CON SU RESPECTIVA REMADA			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	Como costumbre el deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	ACOPLAMIENTO	Los deportistas se harán en grupos de tres, se van a turnar a subir al kayak y el remo para poder hacer técnica de remado, con el pedaleo e integrando el nuevo movimiento que es el giro del torso, en cada remada va haciendo la torsión de dicha parte del cuerpo.	
30 MIN.		RESISTENCIA	AERÓBICA	Sobre el kayak, pero sin remo y en el agua vamos a realizar el ejercicio del pedaleo pero solo impulsando el bote con la fuerza de cada pedaleada, llegar al punto dicho por el instructor.	
20 MIN.		ADAPTACIÓN	EJERCICIO 3	En tierra los deportistas se sitúan en un punto de salida, ellos estarán sentados donde tendrán que andar de un punto a otro pero con empujes de pedaleo ósea caminar con los glúteos.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimentara lo visto en la sesión, que debemos mejorar, resolver preguntas mientras se estira.	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Mejorar los movimientos que se dificultaron al momento de las practicas, poner mas atencion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

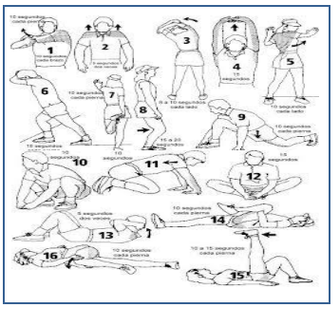
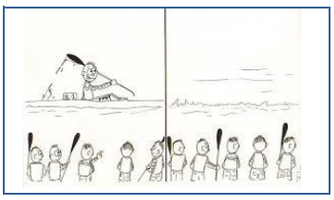
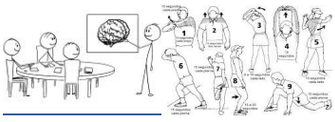
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	12/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	POSICIÓN DE SENTADO Y TORSIÓN DE ESPALDA.			SESION	33

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	Como costumbre el deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA	En esta sesión los deportistas observarán por medio de videos la posición correcta de sentado y torsión del torso, también observarán al entrenador realizar esto, para que ellos luego lo experimenten en tierra, una vez hecho esto pasarán al agua para después realizarlo en el kayak, y mecanizaran los otros movimientos en simultáneo (remado y pedaleo)	
30 MIN.		COORDINACION	ACOPLAMIENTO	Ya enseñado lo anterior, los deportistas deberán mantener el sentado inclinado para realizar la torsión del torso sin caer del bote	
20 MIN.		REACCIÓN	EJERCICIO 3	En el bote los deportistas comenzarán a realizar la torsión de espalda mientras reman, allí tratarán de sostenerse sobre el bote y reaccionarán al volcamiento del mismo intentando mantener así su equilibrio.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimentara lo visto en la sesión, que debemos mejorar, resolver preguntas mientras se estira.	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Mejorar los movimientos que se dificultaron al momento de las practicas, poner mas atencion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

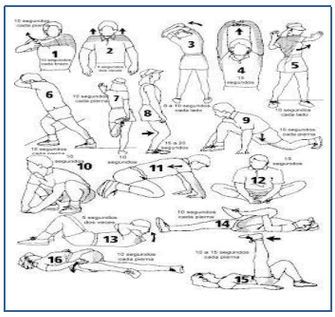
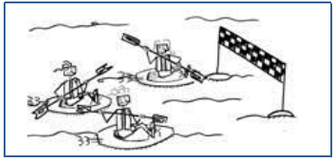
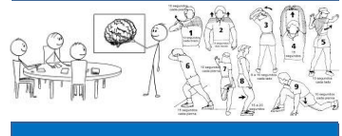
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALA	FECHA	17/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	TÉCNICA COMPLETA EN SIMULADOR Y PIRAGUA.			SESION	34

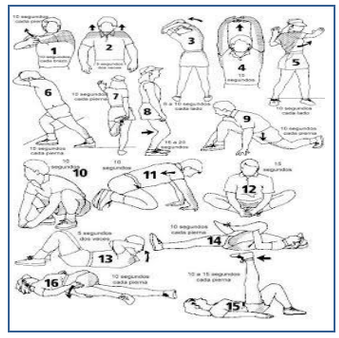
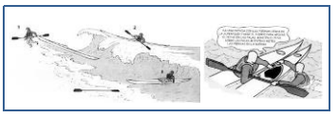
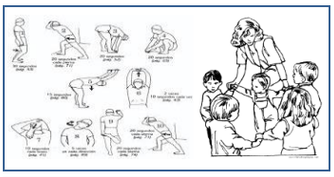
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	Como costumbre el deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	REACCIÓN	se harán salidas de 10 segundos, informando, salida y llegada por medio de un pitido, ejercicio a realizar durante 30 minutos en total, 15 minutos en el simulador y 15 en la piragua.	
50 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	ORIENTACIÓN	En tierra hacer simulador de remo, donde el instructor va rectificando cada paleada, luego el deportista va al agua con la piragua y remo, para ir mejorando el paleo.	
MIN.	FASE CENTRAL				
MIN.	FASE CENTRAL				
MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimentara lo visto en la sesión, que debemos mejorar, resolver preguntas mientras se estira.	
10 MIN.	FASE FINAL	COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Mejorar los movimientos que se dificultaron al momento de las practicas, poner mas atencion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	18/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	RESISTENCIA FÍSICA Y MUSCULAR Y COORDINACIÓN. AGUA.			SESION	35

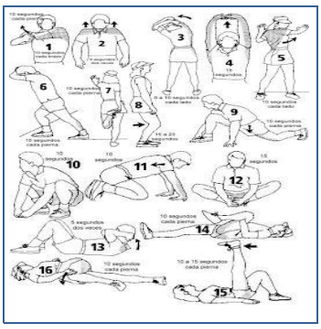
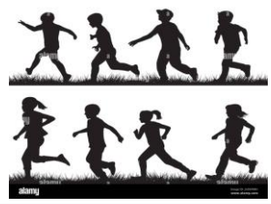
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
60 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA Y COORDINACIÓN	Sobre la piragua y con remo en mano, hacer un recorrido largo con tiempo estimado de 60 minutos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA AERÓBICA, ANAERÓBICA	FUERZA MÁXIMA	Despues de llegar del recorrido distancia requerida 150 metros, subir el nivel de paleo al maximo y sostener el mismo ritmo y misma fuerza hasta la llegada. Hacer el menor tiempo posible. 4 intentos con descanso intercalado.	
MIN.	FASE CENTRAL				
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
	FASE FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVIS MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	19/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	RESISTENCIA FÍSICA.			SESION	36

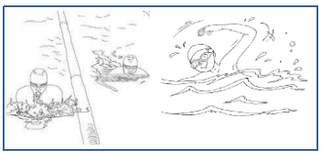
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA	Los deportistas se desplazaran por una línea trazada por en punto determinado y trotaran hacia otro el punto, luego se devolverán trotando al punto inicial y repetirán esta misma secuencia repetitivamente durante un tiempo determinado por el instructor.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	ANAERÓBICA	El deportista parte del punto A hacia el punto B corriendo, una vez en el punto B hará 20 sentadillas con peso (balón medicinal), después el deportista vuelve al punto A donde estará una maleta con peso moderado para hacer flexiones de pecho, luego vuelve al punto B realizar burpees 15 en total, luego y por ultimo correrá al punto A para terminar con 5 dominadas. Se realizaran 3 series con descanso por cada serie	
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	24/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	NATACIÓN MEDIA RESISTENCIA			SESION	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA	se sitúan en el agua se alistan para nadar cierta distancia, aproximadamente es 35 min nadado libre donde el objetivo es no para de nadar y cumplir el tiempo estimado de nado.	
25 MIN.		VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	En una pista acuática de 100 metros los deportistas nadaran en línea recta y tendrán que llegar a la meta lo más rápido posible en totalidad nadaran 500 metros corridos el primero que cumpla gana, el ultimo hace otro recorrido de 100 metros más.	
20 MIN.		RESISTENCIA	TÁCTICO	Jugar a cogidas en el agua.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

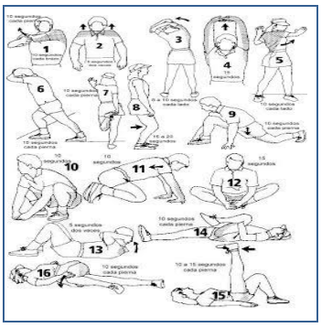
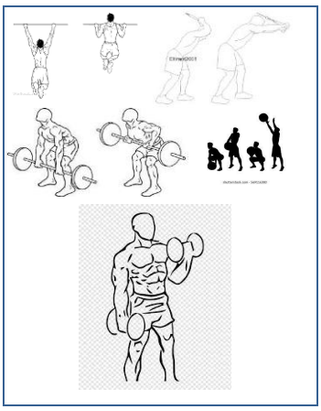
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	25/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	CREAR FUERZA, GIMNASIO			SESION	38

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TEORIA	SOCIALIZACIÓN Y EXPLICACIÓN	Se realizara una explicación breve rápida y concisa, de cómo se deben hacer los ejercicios, las posiciones de levantamiento de pesas, poleas, inspeccionar hasta dónde puede llegar el límite de nuestro cuerpo sin hacer daños musculares y articulares.	
60 MIN.		FUERZA	MÁXIMA	Se hará una serie de ejercicios con peso adicional, los ejercicios se dividen en 3 series con 8 repeticiónes, descanso de 1 minuto en cada serie, y los ejercicios se dividen así: - Jalón de remo sentado con poleas, peso adecuado a cada deportista. - Dominadas: 2 minutos de descanso. - Extensiones de tríceps por encima de la cabeza, con polea alta. - Remo con barra - Remo tumbado en banco inclinado. - Press de banca horizontal, pecho. - Fondos inclinado hacia adelante. - Descanso 3 min. - Sentadillas con peso. - Zancada con peso. - Flexiones de gemelos con peso. - Abducción de cadera con peso.	
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

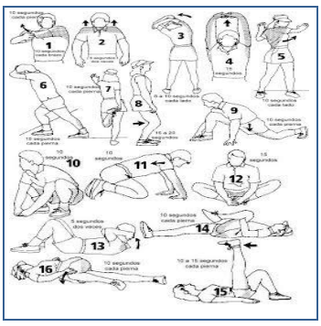
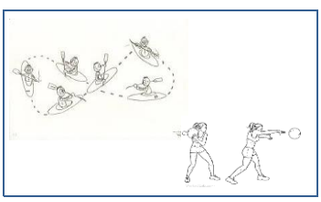
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	26/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	PEDALEO, REMADO Y TORSIÓN DEL TORSO, DIRECCIÓN DEL BOTE LÍNEA RECTA Y FUERZA PARA REMADO			SESION	39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del biceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	El deportista avanzará sobre el bote sin remo únicamente con el movimiento del pedaleo.	
20 MIN.		COORDINATIVO	ACOPLAMIENTO Y ADAPTACIÓN	En esta sesión de clase los deportistas estarán ubicados sobre el bote y se desplazarán a un punto determinado con una velocidad baja media, rectificando el pedaleo, el remado y la torsión del torso simultáneamente, de acuerdo a estos movimientos repetitivos de remado y al mismo tiempo pedaleo con su torsión de torso, los deportistas comenzarán a mecanizar la forma correcta de la técnica.	
20 MIN.		REACCIÓN	EJERCICIO 3	Kayak Anti choques: consiste en realizar maniobras (giros, frenadas, remados, etc) en un espacio limitado, sin chocar con los compañeros. El profesor irá reduciendo el espacio de juego de tal forma que se dificulte la maniobrabilidad.	
20 MIN.		ORIENTACIÓN	FUERZA MÁXIMA	Sobre el kayak en navegación los deportistas irán en línea recta sin chocar el uno con el otro, a una distancia delimitada por el entrenador, los que pierdan tendran que hacer el siguiente ejercicio: Con balones medicinales de 2 kilos los deportista lanzarán el balón hacia un aro a una distancia determinada por el entrenador (el aro estará de forma vertical o en ocasiones de forma horizontal, para variar la actividad).	
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Por medio de ejercicios repetitivos de la técnica tanto en tierra como en agua en esta sesión, los deportistas lograrán adaptarse a los movimientos correctos del kayak.

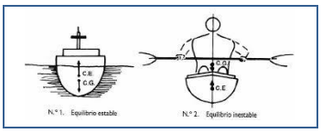
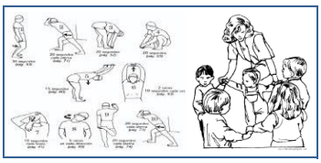
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	31/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	PERFECCIONAMIENTO DE LA PALADA			SESION	40

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Sobre el kayak, remo en mano y en el agua el deportista se va a situar en un lugar donde pueda remar abiertamente, se van a realizar salidas cronometradas de 20 segundos con descanso de 40 segundos, donde este ejercicio nos servirá para perfeccionar la efectividad de la palada mejorarla y que obtenga mejor rendimiento y velocidad al navegar. 20 series	
40 MIN.		MOTRICIDAD	FINA	El deportista remará por un solo lado puede ser izquierdo o derecho, verificando la efectividad de la palada y el perfeccionamiento del movimiento al ataque aéreo y acuático, luego se hará por el otro lado.	
MIN.					
MIN.					
	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
10 MIN.		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	01/06/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	CREAR FUERZA Y RESISTENCIA.			SESION	41

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	MÁXIMA	Circuito de fuerza y resistencia, para iniciar se realizará plancha con codos 40 segundos, luego descanso 1 min, 3 series.	
20 MIN.		EXPLOSIVA	EJERCICIO 2	Sentados en el suelo y con un balónedicinal de 2 kilos, cogido de las manos lo vamos a pasar sobre las piernas, de izquierda a derecha, sin ponerlo al suelo. 3 series de 40 segundos, con descanso de 1 minuto.	
20 MIN.		RESISTENCIA	AERÓBICA	Burpees con flexión de pecho, 3 series de 40 segundos.	
20 MIN.		COORDINATIVO	RITMO	Lanzamientos verticales con balón medicinal, 3 series de 40 segundos con 1 minuto de descanso, luego con el mismo balón medicinal en las manos situados en el pecho, se realizará cuclillas, tiempo estimado 40 segundos, con 1 minuto de descanso, 3 series.	
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

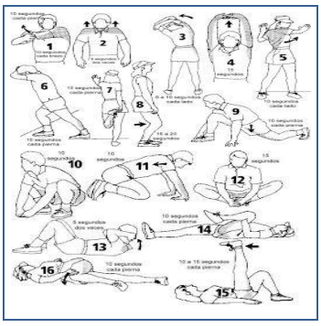
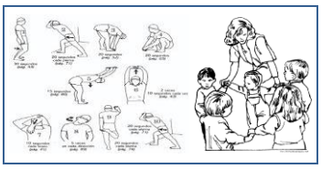
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/06/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	PERFECCIONAMIENTO DE EQUILIBRIO, REMAR Y DIRECCION.			SESION	42

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
60 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA AERÓBICA	PATRONES AVANZADOS DE MOVIMIENTO	Por medio de un recorrido en el kayak de tiempo de 60 min el profesor les trazará una ruta, donde cada deportista tendrá que pasar por ella, tratando de que en el recorrido no se desestabilice o pierda el equilibrio y volqué, también debe coordinar la dirección mientras va remando y que la palada sea efectiva y fuerte.	
20 MIN.		COORDINATIVO	ORIENTACIÓN	Yo,(el profesor) estaré en el kayak 2 (K2) en la bañera de atrás y el deportista estará en la bañera de adelante, en agua iremos a hacer un recorrido de 500 mts, dónde iré rectificando la técnica completa, esta vez sin parar será un remado constante.	
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

ANEXO 6, OBLIGACION 9 PLAN MENSUAL MES MAYO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**MAYO**		**MUNICIPIO: GACHALÁ**			
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**		**HORARIO DE PRACTICA: LUNES, JUEVES Y VIERNES DE 01:00PM A 03:00PM**			
NIVEL				**INICIACIÓN 1**	**X**	**INICIACION 2**	**FUNDAMENTACIÓN**		
CLASES				**SEMANA 1: 01 AL 07.**		**SEMANA 2: 08 AL 14**	**SEMANA 3: 15 AL 21.**	**SEMANA 4: 22 AL 28**	**SEMANA 5: 29 AL 04 DE JUNIO**
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	X	X
			COMPAÑERISMO			X	X	X	X
			JUSTICIA	X					X
			COOPERACION	X			X		
			LEALTAD	X					X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	X	X
			OBEDIENCIA	X		X	X		
			AUTODISCIPLINA	X			X	X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	X	X
			PERSEVERANCIA					X	X
			AUTODOMINIO	X		X	X		X
			RECOMPENSA						
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA						
			RESPETO AMISTAD	X			X	X	X
			CORAJE	X			X		
			DETERMINACION			X	X		X
			IGUALDAD				X	X	X
			DETERMINACION					X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			X		
			RITMO			X			X
			EQUILIBRIO	X		X	X	X	X
			ORIENTACION	X			X		
			DIFERENCIACION			X		X	
			REACCIÓN	X			X		
			ADAPTACIÓN	X			X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	X		X	X		X
			RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TECNICOS	NADAR			X	X	X	X
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.	X			X	X	
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)			X		X	
			DIRECCIÓN DEL BOTE.			X	X		
			PEDALEO						
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMULADOR DE EQUILIBRIO	X			X		X
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA	X		X	X	X	
			EQUILIBRIO EN TIERRA	X					X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			X		
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X			
			FESTIVALES RECREATIVOS			X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**MAYO**			**MUNICIPIO: GACHALÁ**		
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**			**HORARIO DE PRACTICA: MARTES, MIERCOLES 01:00PM A 03:00PM Y JUEVES DE 04:00PM A 06:00PM**		
NIVEL				**INICIACIÓN 1**		**INICIACION 2 X**	**FUNDAMENTACIÒN**		
CLASES				**SEMANA 1: 01 AL 07.**		**SEMANA 2: 08 AL 14**	**SEMANA 3: 15 AL 21.**	**SEMANA 4: 22 AL 28**	**SEMANA 5: 29 AL 04 DE JUNIO**
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X			X	X	X
			COMPAÑERISMO	X		X	X	X	X
			JUSTICIA						X
			COOPERACION	X			X		
			LEALTAD			X			X
			TRABAJO EN EQUIPO	X			X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	X	X
			OBEDIENCIA	X			X		
			AUTODISCIPLINA			X	X	X	
			PARTICIPACIÒN	X		X	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X		X		X	
			AUTODOMINIO	X		X	X		X
			RECOMPENSA			X			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA					X	
			RESPETO AMISTAD	X			X	X	X
			CORAJE			X	X		
			DETERMINACION	X			X		X
			IGUALDAD	X			X	X	X
			DETERMINACION			X		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			X		
			RITMO			X			X
			EQUILIBRIO	X		X	X	X	X
			ORIENTACION	X			X		
			DIFERENCIACION			X		X	
			REACCIÓN	X			X		X
			ADAPTACIÓN	X			X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X			
			FLEXIBILIDAD	X		X	X		X
			RESISTENCIA			X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR	X			X	X	X
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.	X			X	X	
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)			X		X	
			DIRECCIÓN DEL BOTE.				X		X
			PEDALEO						X
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMULADOR DE EQUILIBRIO	X			X		X
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA	X		X	X	X	
			EQUILIBRIO EN TIERRA	X			X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACIÓN				X		
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**MAYO**		**MUNICIPIO: GACHALÁ**			
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**		**HORARIO DE PRACTICA: MIERCOLES Y VIERNES DE 03:00PM A 05:00PM - JUEVES 04:00PM A 06:00PM**			
NIVEL				**INICIACIÓN 1**		**INICIACION 2**		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**
CLASES				**SEMANA 1: 01 AL 07.**		**SEMANA 2: 08 AL 14**	**SEMANA 3: 15 AL 21.**	**SEMANA 4: 22 AL 28**	**SEMANA 5: 29 AL 04 DE JUNIO**
DESARROLLO MENSUAL	**AXIOLOGICO**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X		X	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	X	X
			COMPAÑERISMO				X	X	X
			JUSTICIA	X					X
			COOPERACION	X		X	X		
			LEALTAD	X				X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	X	X
			OBEDIENCIA			X	X		
			AUTODISCIPLINA	X			X	X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	X	X
			PERSEVERANCIA			X		X	
			AUTODOMINIO	X			X		X
			RECOMPENSA						X
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			X			
			RESPETO AMISTAD	X			X	X	X
			CORAJE	X			X		
			DETERMINACION			X	X		X
			IGUALDAD	X		X	X	X	X
			DETERMINACION					X	
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIÓN	X		X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X			X		
			RITMO	X		X			X
			EQUILIBRIO	X		X	X	X	X
			ORIENTACION	X			X		
			DIFERENCIACION			X		X	
			REACCIÓN	X			X		
			ADAPTACIÓN			X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X					
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	X		X
			RESISTENCIA				X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR				X	X	X
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.	X		X	X	X	
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)	X		X		X	X
			DIRECCIÓN DEL BOTE.	X			X		
			PEDALEO					X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMULADOR DE EQUILIBRIO	X		X	X		X
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA	X					
			EQUILIBRIO EN TIERRA			X		X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				X		
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X					
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.**

ANEXO 7: OBLIGACIÓN 10. CONSOLIDADO PRUEBAS FISICAS, ANTROPOMETRICAS Y ESPECIFICAS DEL DEPORTE.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION 1

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SHARYK LUCIANA GARZON URREGO	6	03/01/2017	CANOTAJE	23.5	114	62	114	57
2	ANGIE VALERIA BARRIGA ROJAS	6	14/07/2016	CANOTAJE	23.3	107	56.5	106	58
3	MARIA PAULA BELTRAN ROJAS	7	07/04/2016	CANOTAJE	27.6	110	59	111	62
4	ZAIDA LUCIANA GARCIA VALENCIA	7	20/03/2016	CANOTAJE	31.9	133	70.5	131	57
5	SALOMÉ GARZÓN AFANADOR	7	12/03/2016	CANOTAJE	30.0	128	68	126	58
6	MARIANGEL BELTRAN GRANADOS	7	30/09/2015	CANOTAJE	29.6	128	68	129	58
7	VALERY MARIANNA BELTRAN GRANADOS	7	30/09/2015	CANOTAJE	29.2	128	68.5	128.5	58
8	GUADALUPE GARZON BAQUERO	7	19/12/2015	CANOTAJE	23.4	119	65	118	62
9	DEIMER ANDREY SANCHEZ ROMERO	7	06/05/2015	CANOTAJE	29.7	128	67	127.5	62
10	SHARIT ALICIA TORRES PLAZAS	8	01/04/2015	CANOTAJE	29.6	126	67	127.5	59
11	JULIAN CAMILO ACOSTA RIVERA	8	18/03/2015	CANOTAJE	28.5	128	68	129	60
12	VALERY CAMILA MOLINA NIÑO	8	15/06/2014	CANOTAJE	24.2	129	68.5	128	61
13	MILLER ALEXANDER BARRIGA ROJAS	8	08/07/2014	CANOTAJE	27.8	130	69	129	60
14	LAURA SOFIA CONTRERAS CUCAITA	8	19/07/2014	CANOTAJE	27.3	129.5	68.5	126.5	57
15									

MUNICIPIO EVALUADO:	GACHALÁ
FORMADOR:	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION 2

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SARA ISABELLA BELTRAN ROJAS	9	23/04/2014	CANOTAJE	38.4	139	72.5	137	
2	ASSLY KATHERINE MORENO ZAPATA	9	08/12/2013	CANOTAJE	34.2	139.5	72.7	140	61
3	MARIA JOSE ESPINOSA MEDINA	9	01/12/2013	CANOTAJE	39.1	144	76	139	68
4	SARA VALENTINA VARGAS CUCAITA	9	09/07/2013	CANOTAJE	31.6	130	68	131	63
5	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	10	19/10/2012	CANOTAJE	38.2	131.5	68.5	130	66
6	DILAN ESTIVEN FRANCO BEJARANO	10	16/01/2013	CANOTAJE	31.5	139	71.5	137	65
7	ORIANA SOFIA GARZON URREGO	11	09/03/2012	CANOTAJE	36.5	145	76.5	145	68
8	LINA MARIA PUIN ROMERO	11	08/05/2011	CANOTAJE	32.3	144	74.5	143	61
9	BEKER SEBASTIAN VARGAS CUCAITA	12	21/08/2010	CANOTAJE	42.4	154	81	153	70.5
10	JENIFER TATIANA BELTRAN GUZMAN	13	04/02/2010	CANOTAJE	40.2	155	80.5	154	65
11	MARIANA PUIN ROMERO	13	08/10/2009	CANOTAJE	49.8	156	81	157	65.5
12	TANIA YALILE MORENO BEJARANO	14	10/03/2009	CANOTAJE	39.8	155	80.5	157	64
13	GERSON CAMILO BEJARANO RODRIGUEZ	14	07/01/2009	CANOTAJE	42.3	156	82	155	65
14	KEVIN SANTIAGO BEJARANO	14	09/07/2008	CANOTAJE	60	167	86.5	168	69
15	JEIMMY ALEXANDRA RODRIGUEZ URREGO	15	19/07/2007	CANOTAJE	48	156	82.5	155	69

MUNICIPIO EVALUADO:	**GACHALÁ**
FORMADOR:	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SHAROL JULIETA CARRILLO LEON	12	17/08/2010	CANOTAJE	54	164	84	161	79
2	JHONIER JAVIER BELTRAN PLAZAS	13	29/03/2010	CANOTAJE	41.2	151	75.5	153	6
3	JULIAN RODRÍGUEZ URREGO	14	06/04/2009	CANOTAJE	58.5	169	85	169	66.5
4	MIGUEL ANGEL PACHON ROJAS	15	02/03/2008	CANOTAJE	73.5	171	90.5	175	79
5	JEISON STIVEN RODRIGUEZ URREGO	15	19/07/2007	CANOTAJE	68	188	95.5	189.5	77
6	KENNETH AXEL RAMIREZ BELTRAN	15	08/05/2007	CANOTAJE	63	174	69	176	75
7	DUVAN ESNEIDER SANCHEZ LEON	16	07/07/2006	CANOTAJE	72.5	175	89	175	80
8	YENLY ALAN MORENO GARZON	16	14/06/2006	CANOTAJE	74.5	175	91	178	82.5
9									
10									

MUNICIPIO EVALUADO:	**GACHALÁ**
FORMADOR:	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,s) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	SHARYK LUCIANA GARZON URREGO	6	03/01/2017	CANOTAJE	5,6		90,5	92		92	156	159,5		159,5
2	ANGIE VALERIA BARRIGA ROJAS	6	14/07/2016	CANOTAJE	5,78		77	79,5		79,5	161	161,5		161,5
3	MARA PAULA BELTRAN ROJAS	7	07/04/2016	CANOTAJE	5,23		82	85,7		85,7	158	163		163
4	ZNDA LUCIANA GARCIA VALENCIA	7	20/03/2016	CANOTAJE	4,92		100	108,5		108,5	173	179		179
5	SALOMÉ GARZÓN AFANADOR	7	12/03/2016	CANOTAJE	5,47		97,5	107		107	164	169		169
6	MARIANGEL BELTRAN GRANADOS	7	30/09/2015	CANOTAJE	4,28		116,5	121,4		121,4	184,5	185		185
7	VALERY MARIANNA BELTRAN GRANADOS	7	30/09/2015	CANOTAJE	4,16		111	112		112	187	189		189
8	GUADALUPE GARZON BAQUERO	7	19/12/2015	CANOTAJE	4,35		120	123		123	170	176		176
9	DEIMER ANDREY SANCHEZ ROMERO	7	06/05/2015	CANOTAJE	4,21		108	116		116	169	171		171
10	SHARIT ALICIA TORRES PLAZAS	8	01/04/2015	CANOTAJE	5,28		110,5	111		111	190	192,5		192,5
11	JULIAN CAMILO ACOSTA RIVERA	8	18/03/2015	CANOTAJE	4,96		109	109,5		109,5	187	190,5		190,5
12	VALERY CAMILA MOLINA NIÑO	8	15/06/2014	CANOTAJE	5,69		124	136,5		136,5	185,5	187		187
13	MILLER ALEXANDER BARRIGA ROJAS	8	08/07/2014	CANOTAJE	4,67		115	118,5		118,5	185	189		189
14	LAURA SOFIA CONTRERAS CUCAITA	8	19/07/2014	CANOTAJE	5,62		100	101,5		101,5	172	179		179
15														
16														
17														
18														
19														
20														

MUNICIPIO EVALUADO:	**GACHALÁ**
FORMADOR :	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (136) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (193,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SARA ISABELLA BELTRAN ROJAS	9	23/04/2014	CANOTAJE	4,29		135	139		139	189	196		196	20,69	
2	ASSLY KATHERINE MORENO ZAPATA	9	08/12/2013	CANOTAJE	5,08		103	108		108	182	185		185	23,54	
3	MARIA JOSE ESPINOSA MEDINA	9	01/12/2013	CANOTAJE	4,1		105,5	112,5		112,5	198,5	203		203	20,12	
4	SARA VALENTINA VARGAS CUCAITA	9	09/07/2013	CANOTAJE	5,23		93,5	95		95	190,3	192		192	24,18	
5	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	10	19/10/2012	CANOTAJE	4,23		110	113		113	201	204,5		204,5	18,26	
6	DILAN ESTIVEN FRANCO BEJARANO	10	16/01/2013	CANOTAJE	4,96		103	114		114	189	200		200	21,2	
7	ORIANA SOFIA GARZON URREGO	11	09/03/2012	CANOTAJE	4,12		118	126		126	203	209		209	18,02	
8	LINA MARA PUIN ROMERO	11	08/05/2011	CANOTAJE	4,23		124	119		124	106	109		109	19,53	
9	BEKER SEBASTIAN VARGAS CUCAITA	12	21/08/2010	CANOTAJE	4,02		123	135		135	194	203,5		203,5	19,58	
10	SHAROL JULIETA CARRILLO LEON	12	17/08/2010	CANOTAJE	3,9		117	168		168	2,44	2,45		2,45	18,02	
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

MUNICIPIO EVALUADO: GACHALÁ

FORMADOR : JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1,59) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1,93,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (1,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JENIFER TATIANA BELTRAN GUZMAN	13	04/02/2010	CANOTAJE	5,17		119	124		124	194,7	194,8		194,8	15	
2	MARIANA PURI ROMERO	13	08/10/2009	CANOTAJE	4,45		130,5	132		132	205	208		208	14,57	
3	JHOSHER JAVIER BELTRAN PLAZAS	13	29/03/2010	CANOTAJE	3,79		135	137		137	208,5	209		209	12,35	
4	TANIA VALLE MORENO BEJARANO	13	10/03/2009	CANOTAJE	5,12		125	128,5		128,5	201	203		203	18,13	
5	DERRICK CAMILO BEJARANO RODRIGUEZ	13	07/01/2009	CANOTAJE	4,21		132	138		138	213	217		217	14,79	
6	KEVIN SANTIAGO BEJARANO	14	09/07/2008	CANOTAJE	4,12		153	162		162	249	259,5		259,5	16,72	
7	JULIAN RODRIGUEZ LARRIEGO	14	06/04/2009	CANOTAJE	3,22		200	206		206	259	262		262	10,45	
8	JHONNY ALEJANDRO RODRIGUEZ URRIEGO	15	19/07/2007	CANOTAJE	4,11		120	120,5		120,5	246	246,5		246,5	16,13	
9	MIGUEL ANGEL PACHON ROJAS	15	02/03/2008	CANOTAJE	3,98		136,5	147		147	277,5	279		279	14,12	
10	JERSON STIVEN RODRIGUEZ URRIEGO	15	19/07/2007	CANOTAJE	3,26		198,6	203		203	293	319		319	11,39	
11	KENNETH ADIEL RAMIREZ BELTRAN	15	08/05/2007	CANOTAJE	4,84		140	143,5		143,5	260,5	262,5		262,5	15,67	
12	DUVAN ESNEIDER SANCHEZ LEON	16	07/07/2006	CANOTAJE	2,35		198	207		207	280	283		283	10,89	
13	YENLY ALAN MORENO GARZON	16	14/06/2006	CANOTAJE	2,36		199	204		204	281	281,5		281,5	10,93	
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

MUNICIPIO EVALUADO: GACHALÁ

FORMADOR : JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO







GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES Y FISICAS ESPECIFICAS.

NIVEL: NIÑOS(AS) INICIACION 1 Y 2

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	TEST TECNICA DE REMADO SINLADOR UNIDAD DE MEDIDA: MINUTOS Y SEGUNDOS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO
1	SHARYK LUCIANA GARZON URREGO	6	03/01/2017	CANOTAJE	5,46	7,16	7,16	5,28
2	ANGIE VALERIA BARRIGA ROJAS	8	14/07/2016	CANOTAJE	8,12	8,1	8,1	4,17
3	MARIA PAULA BELTRAN ROJAS	7	07/04/2016	CANOTAJE	3,79	5,78	5,78	3,1
4	LINDA LUCIANA GARCIA VALENCIA	7	20/03/2016	CANOTAJE	2,24	3,58	3,58	2,62
5	SALOME GARZON APARICIO	7	12/01/2016	CANOTAJE	9,89	12,23	12,23	2,79
6	MARIANGEL BELTRAN GRANADOS	7	30/05/2016	CANOTAJE	5,67	5,87	5,87	4,83
7	VALERY MARIANNA BELTRAN GRANADOS	7	30/05/2016	CANOTAJE	15,25	16,39	16,39	3,71
8	GUADALUPE GARZON BAQUERO	7	19/12/2016	CANOTAJE	7,26	9,18	9,18	4,78
9	DANNER ANDREY SANCHEZ ROMERO	7	06/05/2016	CANOTAJE	8,34	15,23	15,23	5,79
10	SHARIT ALICIA TORRES PLAZAS	8	01/04/2015	CANOTAJE	1,78	3,25	3,25	4,55
11	JULIAN CAMILO ACOSTA RIVERA	8	18/05/2015	CANOTAJE	4,17	4,71	4,71	2,72
12	VALERY CAMILA MOLINA NIÑO	8	15/06/2016	CANOTAJE	13,48	14	14	6,29
13	MILLER ALEXANDER BARRIGA ROJAS	8	09/07/2016	CANOTAJE	10,37	13,13	13,13	3,74
14	LAURA SOFIA CONTRERAS CUCAITA	8	19/07/2016	CANOTAJE	15,06	17,55	17,55	3,68
15	SARA ISABELLA BELTRAN ROJAS	8	23/06/2016	CANOTAJE	8,59	9,9	9,9	4,61
16	ASELY KATHERINE MORENO ZAPATA	9	09/12/2015	CANOTAJE	23,51	36,84	36,84	5,72
17	MARIA JOSE ESPINOSA MEDINA	9	01/12/2015	CANOTAJE	35,69	52,78	52,78	7,22
18	SARA VALENTINA VARGAS CUCAITA	9	09/07/2015	CANOTAJE	12,94	18,69	18,69	4,3
19	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	10	19/10/2012	CANOTAJE	21,45	25,6	25,6	5,17
20	DILANCESTVEN PINANCO BEJARANO	10	16/05/2015	CANOTAJE	34,11	57,9	57,9	6,12
21	DRIANA SOFIA GARZON URREGO	11	09/09/2012	CANOTAJE	63,71	89,26	89,26	4,98
22	LINA MARIA PUIN ROMERO	11	09/09/2011	CANOTAJE	106,26	158,42	158,42	7,28
23	MIKER SEBASTIAN VARGAS CUCAITA	12	21/08/2010	CANOTAJE	14,83	16,48	16,48	5,74
24	JENIFER TATIANA BELTRAN GUZMAN	13	03/02/2010	CANOTAJE	54,04	69,04	69,04	3,71
25	MARIANA PUIN ROMERO	14	09/10/2008	CANOTAJE	300, 47	347,01	347,01	7,68
26	YAMI VALLE MORENO BEJARANO	14	10/04/2008	CANOTAJE	46,46	71,12	71,12	4,73
27	DARWIN CAMILO BEJARANO RODRIGUEZ	14	07/01/2009	CANOTAJE	23,51	37,81	37,81	3,68
28	KEVIN SANTIAGO BEJARANO	14	09/07/2008	CANOTAJE	33,71	35,59	35,59	5,28
29	JEIMMY ALEXANDRA RODRIGUEZ URREGO	15	19/07/2007	CANOTAJE	129	253,62	253,62	6,39
	MUNICIPIO EVALUADO:		**GACHALÁ**					
	FORMADOR :		**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0





PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES Y FISICAS ESPECIFICAS.

NIVEL: NIÑOS(AS) FUNDAMENTACIÓN

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	TEST DE VELOCIDAD EN LA PRAGUA 200 METROS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	TEST TECNICA DE REMADO SIMULADOR UNIDAD DE MEDIDA: MINUTOS Y SEGUNDOS (2,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
					1 INTENTO	1 INTENTO
1	YAHOEL JULIETA CARRILLO LEON	12	17/08/2010	CANOTAJE	**135,15**	**13,46**
2	ANDRES JAVIER BELTRAN PLAZAS	13	20/02/2010	CANOTAJE	**103,48**	**16,29**
3	JULIAN RODRIGUEZ URREGO	14	08/02/2009	CANOTAJE	**70.13**	**28,68**
4	MIGUEL ANGEL PACHON ROJAS	15	02/02/2008	CANOTAJE	**106,3**	**13,47**
5	JEISON STIVEN RODRIGUEZ URREGO	15	19/07/2007	CANOTAJE	**99,37**	**15,58**
6	YOSMETH JUDEL RAMIREZ BELTRAN	15	08/05/2007	CANOTAJE	**160,49**	**13,5**
7	DUVAN ESNEIDER SANCHEZ LEON	16	07/07/2006	CANOTAJE	**75,27**	**25,54**
8	YENLY JULIAN MORENO GARZON	16	16/06/2006	CANOTAJE	**73,29**	**26,09,**
9						
10						
	MUNICIPIO EVALUADO:		**GACHALÁ**			
	FORMADOR :		**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.**			

ANEXO 7: OBLIGACIÓN 10. INFORME PRUEBAS MOTRICES Y ANTROPOMETRICAS

INFORME PRUEBAS MOTRICES, ANTROPOMÉTRICAS Y DE MI DEPORTE CANOTAJE

MUNICIPIO DE GACHALÁ CANOTAJE:

Con el presente informe se ve reflejada la realización de varias pruebas, entre ellas motrices, antropométricas específicas de mi deporte, estás se realizaron como pruebas iniciales, donde cada evaluación es lograda por los deportistas de iniciación 1, iniciación 2 y fundamentación, estas pruebas sirven para medir de una forma básica y concisa la estatura, su peso corporal, reflejos, su acción, reacción, equilibrio y resistencia aeróbica. Estas pruebas se volverán a realizar en el mes de octubre, para ver el avance de cada deportista.

Estos ejercicios fueron realizados en dos días, el primer día las pruebas realizadas fueron:

1. peso corporal.

2. Estatura de pie.

3. Perímetro de cintura.

4. Estatura sentado.

5. Envergadura.

6. Test de 20 metros.

7. Salto largo sin impulso.

8. Test Shuttle 4x10.

Estas pruebas iniciaron a las de 2:00 pm y terminaron a las 5:30 pm, allí utilicé varios materiales como por ejemplo, máquina de peso corporal, metro para medir altura, metro de tela, una silla, conos, tiza para demarcar líneas, metro metálico, cronómetro y silbato.

En el segundo día realicé las pruebas específicas de mi deporte en las cuales son:

9. Equilibrio en la piragua. (Para iniciación 1 y 2)

10. Test de velocidad en la piragua 200 metros solo para fundamentación.

11. Test de técnica de remo. Para medir resistencia muscular.

Los ejercicios del 9 al 11 serán explicados aquí en este informe:

EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA: consiste en tratar de durar el mayor tiempo posible sobre la piragua en agua.

TEST DE VELOCIDAD EN LA PIRAGUA 200 METROS: Este test el deportistas estará situado sobre la piragua y con remo en mano, se situara en la pista, para hacer una salida tipo competencia y medir el tiempo realizado durante el recorrido de 200 metros de distancia sobre el agua.

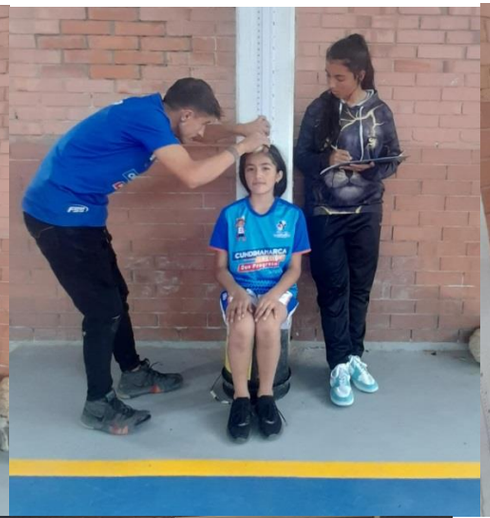
TEST DE TÉCNICA DE REMO SIMULADOR: En esta prueba Los deportistas estarán situados sobre un simulador de piragua o algo improvisado, tomaremos una vara no muy pesada puede ser un palo de escoba de 60 centímetros de largo para empezar a simular el remado, consiste en durar lo que más resista haciendo el movimiento cíclico de remado o técnica del kayak.

Las pruebas anteriormente nombradas las realice en las mismas horas de las pruebas anteriores, de 2:00 pm donde se dio inicio a ellas y finalizaron a las 05:30 am, donde utilicé materiales como: cronómetro, conos, metro, silbato, audio para el test course navette, piragua, remo, chaleco,

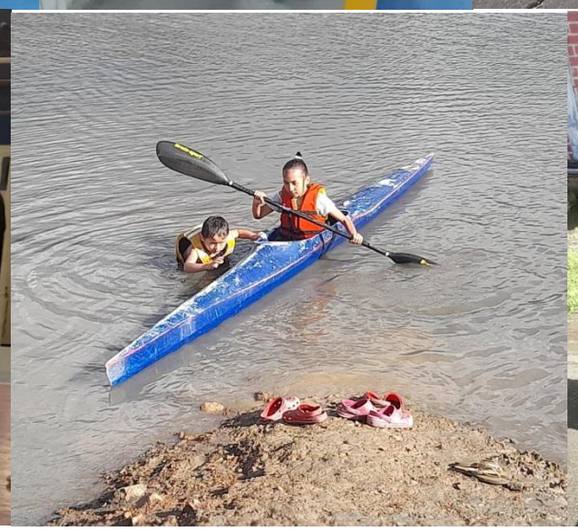
ANEXO 7. OBLIGACIÓN 10. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS, PRUEBAS FISICAS, ANTROPOMETRICAS Y ESPECÍFICAS INICIACIÓN 1.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS PRUEBAS INICIACIÓN 1.



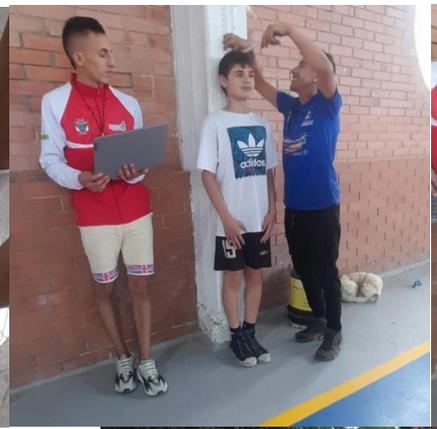




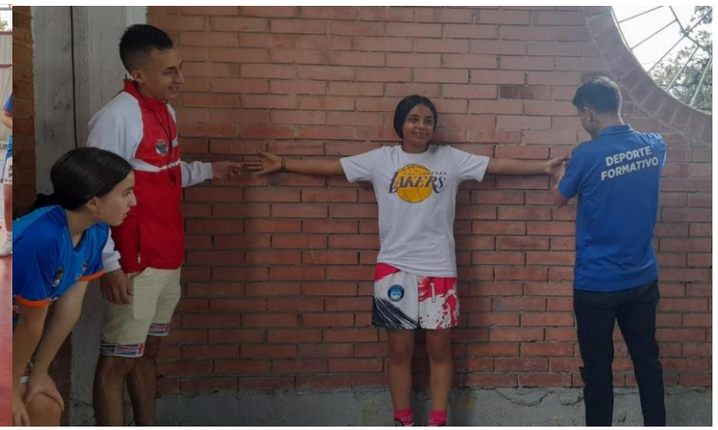




ANEXO 7. OBLIGACIÓN 10. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS, PRUEBAS FISICAS, ANTROPOMETRICAS Y ESPECÍFICAS INICIACIÓN 2

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS PRUEBAS INICIACIÓN 2










ANEXO 7. OBLIGACIÓN 10. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS, PRUEBAS FISICAS, ANTROPOMETRICAS Y ESPECÍFICAS FUNDAMENTACIÓN

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS PRUEBAS FUNDAMENTACIÓN



ANEXO 8: OBLIGACIÓN 11. CERTIFICADO DE CONSTANCIA MUNICIPAL

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

HACE CONSTAR:

Que el señor **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.071.166.452 de La Calera, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CANOTAJE, durante el período comprendido entre el 01 de abril al 30 de abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Secretaría de Desarrollo Social de Gachalá, a los dos (02) días del mes de mayo de 2023.

WILMER ALEXANDER AMAYA URREGO
Secretario de Desarrollo Social (E)

*Elaboró: **Hugo E. Calderón. / Contratista**. P- P5 No. 036*
Revisó: WILMER ALEXANDERN AMAYA URREGO / secretario de Desarrollo Social (E).

Powered by CamScanner

ANEXO 9: OBLIGACIÓN 13. REUNION PRESENCIAL LA CALERA.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

NOMBRE DE LA REUNIÓN: No.	FECHA:	ACTA
	27/04/2023	14

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Municipio de La Calera	9:00 Am	

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Socializacion de informe

ORDEN DEL DÍA:

* llamado a lista
* socializacion informe gestion
* Socializacion actividades a desarrollar.
* Aclaracion consolidado de resultados

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Se da inicio de reunion a las 9 de la mañana, donde se realizo un llamado a lista donde se verifico los profesores que asistieron, y se llevo acabo el proceso de socializacion de informe de gestion contractual. se informa las actividades que se deben desarrollar durante el mes de mayo.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa- Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
PROSPERO NIÑO ROJAS.	
MILTON LAINO	
ANGELA GALVIS.	
Vladimir Ilich Chala Guatoque	
Wilmer Gantiva Barrantes	
Hugo Gamboa Camacho	
RICARDO BELTRAN COLMENARES	
Sebastián Escobar Cardozo	
Diana Patricia Jimenez	
Fabian Andres Garzon	
Jairo Leonel Beltran Romero	
Miller Adrian Ruiz Aguilera	
Sergio David Aguilera Garzón	
Arley G. Rodriguez Garzón	
MAURICIO ORJUELA B.	
Omar Hormaza B.	
Cristian Leonardo Hormaza	
Jose Joaquín Zambrano Castro	
Alex U88662	