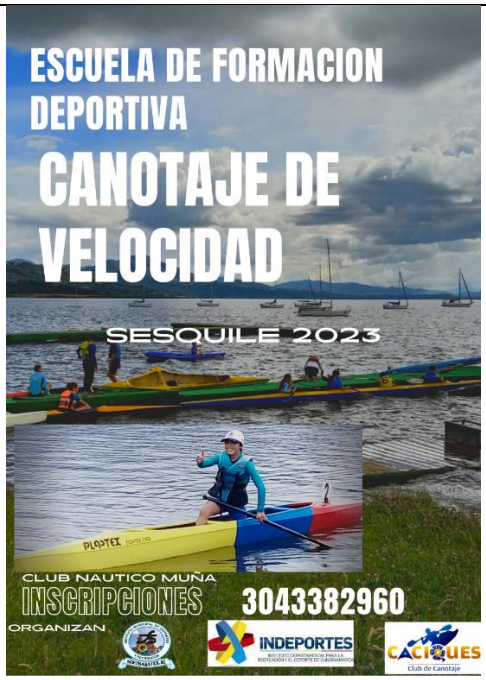
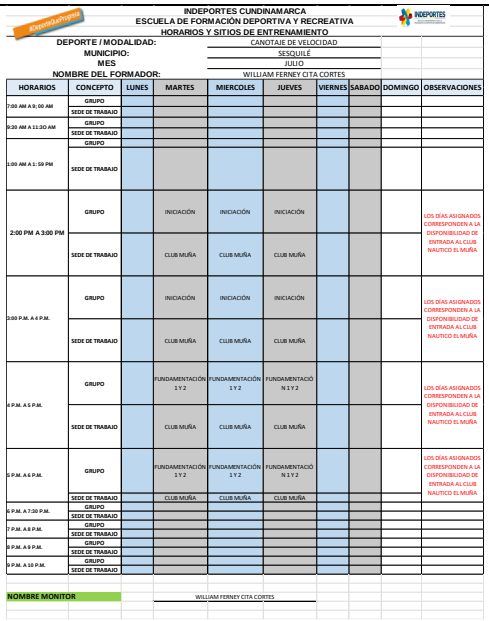
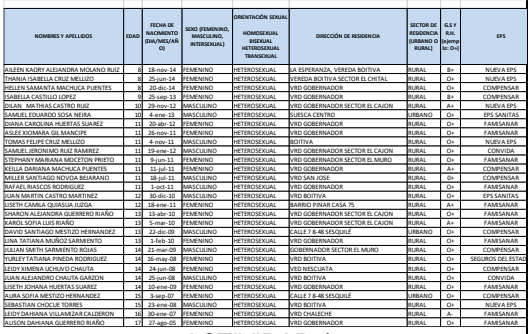
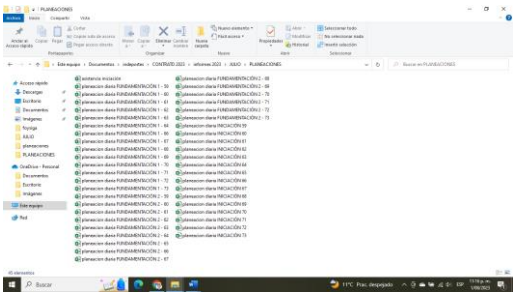
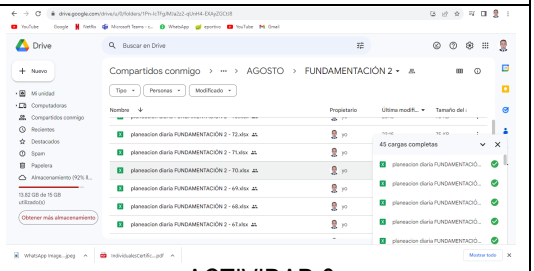
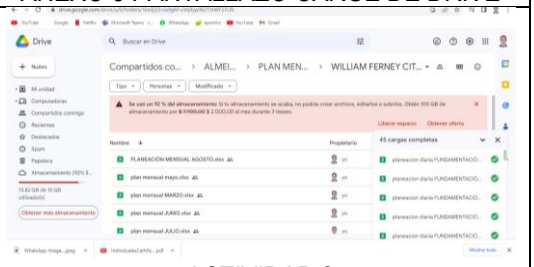
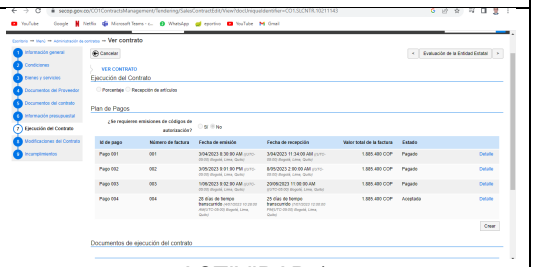
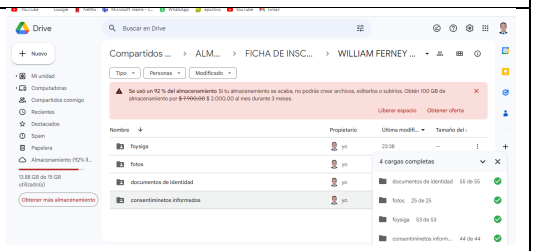
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME MES DE JUNIO N° 05 - CTO 365 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">WILLIAM FERNEY CITA CORTES</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1071330181</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANÍA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/07/2023 – 30/07/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000368 fecha de expedición 24 / 02/ 2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÒN 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.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">

ACTIVIVAD 1
ANEXO 1 FLAYER</td></tr>
<tr><td colspan="2">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
.</td><td colspan="2">
ACTIVIDAD 2
ANEXO 2 ASISTENCIAS</td></tr>
</table>

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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: CANOTAJE DE VELOCIDAD MUNICIPIO: SESQUILÉ MES: JULIO NOMBRE DEL FORMADOR: WILLIAM FERNEY CITA CORTES HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES 7:00 AM A 9: 00 AM — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 9:30 AM A 11:50 AM — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 1:00 AM A 1: 59 PM — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 2:00 PM A 3:00 PM — GRUPO: INICIACIÓN / INICIACIÓN / INICIACIÓN; SEDE DE TRABAJO: CLUB MUÑA / CLUB MUÑA / CLUB MUÑA; LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA 3:00 P.M. A 6 P.M. — GRUPO: INICIACIÓN / INICIACIÓN / INICIACIÓN; SEDE DE TRABAJO: CLUB MUÑA / CLUB MUÑA / CLUB MUÑA; LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA 4 P.M. A 5 P.M. — GRUPO: FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2 / FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2 / FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2; SEDE DE TRABAJO: CLUB MUÑA / CLUB MUÑA / CLUB MUÑA; LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA 5 P.M. A 6 P.M. — GRUPO: FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2 / FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2 / FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2; SEDE DE TRABAJO: CLUB MUÑA / CLUB MUÑA / CLUB MUÑA; LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA 6 P.M. A 7:30 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 7 P.M. A 8 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 8 P.M. A 9 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 9 P.M. A 10 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO NOMBRE MONITOR: WILLIAM FERNEY CITA CORTES ACTIVDAD 3 ANEXO 3 MALLA Y PLAN PEDAGOGICO HORARIOS ACTA DE INICIO
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.	 NOMBRES Y APELLIDOS / EDAD / FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO) / SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL) / ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL / DIRECCIÓN DE RESIDENCIA / SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL) / G.S Y R.H. (ejemplo: O+) / EPS AILEEN KAORY ALEJANDRA MOLANO RUIZ — 8 — 18-nov-14 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — LA ESPERANZA, VEREDA BOITIVA — RURAL — B+ — NUEVA EPS THANIA ISABELLA CRUZ MELLIZO — 8 — 25-jun-14 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VEREDA BOITIVA SECTOR EL CHITAL — RURAL — O+ — NUEVA EPS HELLEN SAMANTA MACHUCA PUENTES — 8 — 20-dic-14 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR — RURAL — O+ — COMPENSAR ISABELLA CASTILLO LOPEZ — 9 — 25-sep-13 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR — RURAL — B+ — COMPENSAR DILAN MATHIAS CASTRO RUIZ — 10 — 29-nov-12 — MASCULINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR SECTOR EL CAJON — RURAL — A+ — NUEVA EPS SAMUEL EDUARDO SOSA NEIRA — 10 — 4-ene-13 — MASCULINO — HETEROSEXUAL — SUESCA CENTRO — URBANO — O+ — EPS SANITAS DIANA CAROLINA HUERTAS SUAREZ — 11 — 20-abr-12 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR — RURAL — O+ — FAMISANAR ASLEE XIOMARA GIL MANCIPE — 11 — 26-nov-11 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR — RURAL — O+ — FAMISANAR TOMAS FELIPE CRUZ MELLIZO — 11 — 4-nov-11 — MASCULINO — HETEROSEXUAL — BOITIVA — RURAL — O+ — NUEVA EPS SAMUEL JERONIMO RUIZ RAMIREZ — 11 — 19-ene-12 — MASCULINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR SECTOR EL CAJON — RURAL — O+ — CONVIDA STEPHANY MARIANA MOLESTON PRIETO — 11 — 9-jun-11 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR SECTOR EL MURO — RURAL — O+ — FAMISANAR KEILLA DARIANA MACHUCA PUENTES — 11 — 11-jul-11 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR — RURAL — A+ — COMPENSAR MILLER SANTIAGO NOVOA BEJARANO — 11 — 18-jul-11 — MASCULINO — HETEROSEXUAL — VRD SAN JOSE — RURAL — O+ — COMPENSAR RAFAEL RIASCOS RODRIGUEZ — 11 — 1-oct-11 — MASCULINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR — RURAL — O+ — FAMISANAR JUAN MARTIN CASTRO MARTINEZ — 12 — 30-dic-10 — MASCULINO — HETEROSEXUAL — VRD BOITIVA — RURAL — O+ — EPS SANITAS LISETH CAMILA QUIASUA JUZGA — 12 — 18-ene-11 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — BARRIO PINAR CASA 75 — RURAL — A+ — FAMISANAR SHARON ALEJANDRA GUERRERO RIAÑO — 13 — 13-abr-10 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR SECTOR EL CAJON — RURAL — A+ — FAMISANAR KAROL SOFIA LUIS RIAÑO — 13 — 5-mar-10 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR SECTOR EL CAJON — RURAL — A+ — FAMISANAR DAVID SANTIAGO MESTIZO HERNANDEZ — 13 — 22-dic-09 — MASCULINO — HETEROSEXUAL — CALLE 7 8-48 SESQUILÉ — URBANO — O+ — COMPENSAR LINA TATIANA MUÑOZ SARMIENTO — 13 — 1-feb-10 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR — RURAL — O+ — FAMISANAR JULIAN SMITH SARMIENTO ROJAS — 14 — 21-mar-09 — MASCULINO — HETEROSEXUAL — GOBERNADOR SECTOR EL MURO — RURAL — O+ — COMPENSAR YURLEY TATIANA PINEDA RODRIGUEZ — 14 — 16-may-08 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD BOITIVA — RURAL — O+ — SEGUROS DEL ESTADO LEIDY XIMENA UCHUY CHAUTA — 14 — 24-jun-08 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VED NISCUATA — RURAL — O+ — COMPENSAR JUAN ALEJANDRO CHAUTA GARZON — 14 — 25-jun-08 — MASCULINO — HETEROSEXUAL — VRD BOITIVA — RURAL — O+ — CONVIDA LISETH JOHANA HUERTAS SUAREZ — 14 — 10-ene-08 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR — RURAL — O+ — FAMISANAR AURA SOFIA MESTIZO HERNANDEZ — 15 — 3-sep-07 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — CALLE 7 8-48 SESQUILÉ — URBANO — O+ — COMPENSAR SEBASTIAN CHOCUE TORRES — 15 — 23-ene-08 — MASCULINO — HETEROSEXUAL — VRD BOITIVA — RURAL — O+ — NUEVA EPS LEIDY DAHIANA VILLAMIZAR CALDERON — 16 — 30-ene-07 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD CHALECHE — RURAL — A- — FAMISANAR ALISON DAHIANA GUERRERO RIAÑO — 17 — 27-ago-05 — FEMENINO — HETEROSEXUAL — VRD GOBERNADOR — RURAL — O+ — FAMISANAR ACTIVIDAD 4 ANEXO 4 LISTADO DE BENEFICIARIOS
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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO ESCUELA DE CANOTAJE DE SESQUILE - MES DE JULIO BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS — 6 7 AÑOS — 0 8 AÑOS — 1 — 1 — 3 — 1 9 AÑOS — 1 — 1 — 1 10 AÑOS — 3 — 2 — 3 11 AÑOS — 4 — 4 — 1 — 3 — 4 — 3 12 AÑOS — 1 — 2 — 1 — 1 — 1 13 AÑOS — 4 — 3 — 1 — 8 — 4 14 AÑOS — 2 — 3 — 2 — 3 — 3 15 AÑOS — 3 — 4 — 3 — 1 — 2 16 AÑOS — 1 — 1 — 1 — 1 17 AÑOS — 1 — 1 — 1 TOTALES — 11 — 18 — 2 — 9 — 2 — 16 — 78 INSTRUCTOR: WILLIAM FERNEY CITA CORTES ACTIVIDAD 5 ANEXO 5 COBERTURA POBLACIONAL

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.	 ACTIVIDAD 6 ANEXO 11 - FOTOGRAFIAS
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.	 ACTIVIDAD 7 ANEXO 7 PLANEACIONES DIARIAS
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.	 ACTIVIDAD 8 ANEXO 8 PANTALLAZO CARGE DE DRIVE
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	 ACTIVIDAD 9

a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	PLANEACIONES MENSUALES ANEXO 9
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 FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: ACTIVIDAD 10 ANEXO 10 PRUEBAS FISICAS
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.	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION DE SESQUILE NIT. 832.001.061-2 EL SUSCRITO DIRECTOR EJECUTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION CERTIFICA Que el Señor **WILLIAM FERNEY CITA CORTES**, identificado con Cedula de Ciudadanía N° 1.071.330.181 de Sesquilé, ha venido laborando como Instructor de Canotaje del Municipio de Sesquilé, durante el periodo comprendido entre el 01 DE JULIO de 2023 al 31 DE JULIO DE 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente certificación se expide en el Municipio de Sesquilé el primero (01) del mes de agosto (08) del año Dos Mil Veintitrés (2023) JAIRO LIBARDO GONZALEZ CORTES DIRECTOR EJECUTIVO Tel. 310-2622008 Sesquilé "De la mano con la comunidad por el deporte y la recreación de Sesquilé" Calle 4ª Carrera 4ª Teléfono 3102622008-3102617624 imdersesquile@gmail.com ACTIVIDAD 11 ANEXO 11 CERTIFICACIÓN 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.	**ACTIVIDAD PENDIENTE PARA EL MES DE AGOSTO DIA 5 (EJECUCION DE LOS FESTIVALES)**

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 ACTIVIDAD 13 ANEXO 13 - FOTOGRAFIAS
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.	**SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA** **DE ARCHIVO**
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).	 ACTIVIDAD 15 ANEXO 15
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 ACTIVIDAD 16 ANEXO 16 PANTALLAZO DE DOCUMENTOS

OBLIGACION 1 PDF ANEXO N° 01



OBLIGACION 2 PDF ANEXO N° 02



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CANOTAJE DE VELOCIDAD
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACIÓN_____MES DE JULIO

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	AILEEN KAORY ALEJANDRA MOLANO RUIZ	3187490445				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
2	THANIA ISABELLA CRUZ MELLIZO	3228565953				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
3	HELLEN SAMANTA MACHUCA PUENTES	3106971804				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
4																																		0	0	0	#¡DIV/0!
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

INSTRUCTOR	WILLIAM FERNEY CITA CORTES

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



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CANOTAJE DE VELOCIDAD

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____FUNDAMENTACIÓN 1_____MES DE JULIO

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	ISABELLA CASTILLO LOPEZ	320 4100806				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
2	DILAN MATHIAS CASTRO RUIZ	3043872764				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
3	SAMUEL EDUARDO SOSA NEIRA	3202380850				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
4	DIANA CAROLINA HUERTAS SUAREZ	316 2862360				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
5	ASLEE XIOMARA GIL MANCIPE	3194682758				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
6	TOMAS FELIPE CRUZ MELLIZO	3228565953				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
7	SAMUEL JERONIMO RUIZ RAMIREZ	3187490445				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
8	STEPHANY MARIANA MOCETON PRIETO	3132080785				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
9	KEILLA DARIANA MACHUCA PUENTES	3106971804				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
10	MILLER SANTIAGO NOVOA BEJARANO	3118372923				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
11	JUAN MARTIN CASTRO MARTINEZ	317 6371545				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
12	LISETH CAMILA QUIASUA JUZGA	3196647572				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
13	RAFAEL RIASCOS RODRIGUEZ	3183612343				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

INSTRUCTOR	WILLIAM FERNEY CITA CORTES

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

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CANOTAJE DE VELOCIDAD
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____FUNDAMENTACIÓN 2_____MES DE JULIO___

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	KAROL SOFIA LUIS RIAÑO	3124237492				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
2	DAVID SANTIAGO MESTIZO HERNANDEZ	3123583483				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
3	JULIAN SMITH SARMIENTO ROJAS	3132789980				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
4	YURLEY TATIANA PINEDA RODRIGUEZ	3219620254				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
5	LEIDY XIMENA UCHUVO CHAUTA	3006345526				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
6	JUAN ALEJANDRO CHAUTA GARZON	3102580655				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
7	LISETH JOHANA HUERTAS SUAREZ	315 2862360				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
8	AURA SOFIA MESTIZO HERNANDEZ	3123583483				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
9	SEBASTIAN CHOCUE TORRES	3123981465				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
10	LEIDY DAHIANA VILLAMIZAR CALDERON	3103010994				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
11	ALISON DAHIANA GUERRERO RIAÑO	3133327634				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
12	SHARON ALEJANDRA GUERRERO RIAÑO	3133327634				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
13	LINA TATIANA MUÑOZ SARMIENTO	3203513321				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

INSTRUCTOR	WILLIAM FERNEY CITA CORTES

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

OBLIGACION 3 PDF ANEXO N° 03

ESTRUCTURA DE PLAN PEDAGOGICO Y METODOLOGICO PARA LA ESCUELA DEPORTIVA DE CANOTAJE DE VELOCIDAD, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA (SESQUILÉ).

CANOTAJE DE VELOCIDAD

Deporte caracterizado por su desarrollo individual con la posibilidad de confirmación de botes se equipó, ya sea en embarcaciones dobles o cuádruples.
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***Iniciación***	6-8 años
2	Fundamentación 1	**9-12** años
3	**Fundamentación 2**	13-17 años

ESTRUCTURA DE PLAN PEDAGOGICO Y METODOLOGICO PARA LA ESCUELA DEPORTIVA DE CANOTAJE DE VELOCIDAD, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA (SESQUILÉ).

1. INTRODUCCION

Este documento tiene como finalidad ser la guía metodología a emplear en la enseñanza del canotaje en el municipio de Sesquilé abordando las diferentes temáticas emergentes tales como el desarrollo del sujeto por medio de la práctica deportiva, que, si bien el deporte por el deporte es un objetivo a desarrollar no es la finalidad en sí, lo que se debe buscar es la construcción de sujetos integrales que se desarrollen en pro de la sociedad actual, ya que como tal, se tiene la necesidad del desarrollo personal del ser para mejorar y/o aportar en el mejoramiento de su calidad de vida desde sus diferentes dimensiones vistas estas desde la correlación y a su vez desde la interdependencia.

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

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

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

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

Es así que se plantea la enseñanza del canotaje de velocidad por medio del desarrollo y potencialización de las capacidades físicas coordinativas en marcadas dentro de la competencia motriz propuesta por el ministerio de educación MEN (2016), no solo limitándose a un campo físico, sino involucrando aspectos del sujeto como, su desarrollo cognoscitivo, social, emocional y motriz, dándole la oportunidad de un desarrollo más completo y globalizado de estos desarrollos o dimensiones, esto está contemplado a su vez en la malla curricular la cual es un documento conexo a este.

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

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

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

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

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

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

Esta guía metodológica permitirá generar estrategias alternativas deportivas, recreativas y aprovechamiento del tiempo libre para la niñez y juventud del municipio, con el fin de que los participantes estén exentos de problemas socialmente relevantes tales como la drogadicción, violencia, enfermedades de transmisión sexual, corrupción y demás, teniendo como ayuda el enfoque de promoción y prevención.

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

En nuestro departamento se ha generado una diversidad de actividades deportivas lúdicas y culturales, con el fin de formar sujetos con un desarrollo íntegro, capaces de desenvolverse en sociedad y aportar a esta, construyéndose multidisciplinariamente, en pro de un desarrollo personal.
Es por esto por lo que se ve la necesidad de plantear actividades, las cuales permitan complementar las rutinas desarrolladas en el día, con la intención de generar un aprovechamiento del tiempo libre, esto específicamente con el deporte (canotaje). Debido que este al ser un deporte tanto grupal como individual, nos permite un desarrollo intrapersonal e interpersonal del individuo e individuos, creando valores, conjunto de hábitos sanos, ya sean de higiene, axiológicos, cognitivos, expresivo corporales o motrices, conjunto a eso se busca que el sujeto desarrolle la capacidad de solucionar problemas de una manera objetiva y critica en su medio.
Por medio de lo mencionado, se podrían prevenir los problemas socialmente relevantes(PSR) ya antes mencionados, dado que por medio del deporte, surge la oportunidad y las herramientas para generar proyectos de vida, para una sana convivencia, ayudar a fortalecer la autoconfianza y la confianza con los demás, el auto respeto y el reconocimiento del otro como igual, el auto conocimiento, el trabajo en equipo, la vida en sociedad, esto con el fin de generar un sujeto participativo crítico el cual se desenvuelve en pro de una sociedad y su desarrollo individual.

Historia

El canotaje; En el proceso evolutivo del ser humano ha estado inmerso este deporte, también conocido piragüismo, este surgió como respuesta a las necesidades de supervivencia como la de alimentación o cruzar cuerpos de agua en busca de mejores condiciones y aunque se han encontrado embarcaciones con más de 5.000 años de antigüedad, la referencia más antigua de la cual se derivó el canotaje moderno es de más de 3000 años, con la cultura esquimal, en la cual se crearon embarcaciones con pieles y huesos de animales, esos botes eran de un tamaño pequeño con facilidad de maniobrabilidad en el agua; dichas embarcaciones eran propulsadas con una pala hecha con restos de animales y/o madera. La palabra kayak proviene de la expresión esquimal ropa de agua u hombre bote, lo cual en su lengua se conocía como "qayaq" lo que en la actualidad se conoce como kayak.

La historia de esta práctica como deporte se remonta a 1840, cuando John McGregor de origen escoses elaboro una embarcación tipo canoa basada en los ya mencionados kayaks y a la cual apodo Rob Roy, John se convirtió en el precursor de las embarcaciones actuales tipo kayak y/o canoa, McGregor llevo a cabo regatas a lo largo de algunos países de medio oriente y de Europa, con lo cual impulso y popularizo esta práctica.

La primera participación de canotaje de velocidad, o también como se le conoce en el inglés, canoe sprint se remonta a los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936, a partir de esta fecha la disciplina ha estado presente en cada certamen olímpico. Cabe resaltar que en canotaje existen varias modalidades, las cuales se definen según el tipo de embarcación, tipo de cuerpos de agua donde se practica, número de tripulantes y reglamento puntual.

Dentro de las disciplinas principales del canotaje encontramos el canotaje de velocidad o canoe sprint, el canotaje de maratón, los cuales abordaremos más adelante, continuando con las modalidades encontramos también, el dragón boat o bote dragón, el canotaje slalom o de aguas bravas, el kayak de aventura, el kayak de mar, el kayak polo y el para canotaje, este enfocado al programa paralímpico siendo una rama paralela del canotaje de velocidad, al igual que el canotaje slalom.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Nombre de la fuente	Autor o autores	Origen	Pertinencia en el plan pedagógico
Constitución Política de 1991	Congreso de Colombia	Nacional	Constitución nacional.
Ley 181 del 95 o Ley del Deporte	Congreso de la república	Nacional	Ley que rige el deporte a nivel nacional.
Plan decenal del Deporte, la	Ministerio del deporte	nacional	Planificación de componentes deportivos a

Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.			nivel nacional en pro de su fortalecimiento.
Plan De Desarrollo 2016	Plan De Desarrollo 2016	local	La búsqueda del desarrollo integral del sujeto atendido desde sus diferentes esferas, vinculando la interacción social, la inclusión y la igualdad para todos los participantes, buscando una mejora en su calidad de vida.
Decreto n°226	Alcaldía Mayor de Bogotá	local	Soporte del proyecto, pensado como un mecanismo que atiende al fomento de la práctica deportiva, de forma planificada y coordinada, atendiendo a los diferentes niveles y esferas del sujeto, como se plantea desde los componentes humanístico, disciplinar y pedagógico de la propuesta.
Orientaciones pedagógicas para la educación física la recreación y el deporte (documento 15)	Ministerio de educación nacional, república de Colombia	Nacional	Formación integral del sujeto, desarrollo de competencia motriz enmarcando las capacidades físicas coordinativas y aspectos dentro de la psicomotricidad
La ley 181 de enero 18 de 1995 (artículo 10)	Congreso de Colombia	Nacional	La importancia de promover prácticas deportivas para el buen aprovechamiento del tiempo libre en un contexto no formal fortaleciendo el proceso de enseñanza aprendizaje en el deporte.
La ley 181 de enero 18 de 1995 (artículo 17)	Congreso de Colombia	Nacional	De manera enfática busca investigación y desarrollo de proyectos que den respuesta al crecimiento recreativo competitivo y personal del sujeto
La ley 181 de enero 18 de 1995 (artículo 17)	Congreso de Colombia	Nacional	Se piensa como derecho fundamental la práctica deportiva, brindando el contexto para la realización de esta propuesta y dando la importancia que el deporte tiene en los derechos sociales del sujeto, potenciando desarrollos familiares escolares y extraescolares.
Ley 1967 de 2019	Congreso de Colombia	Nacional	Es la entidad encargada de velar por proyectos que incentiven la práctica deportiva y recreativa en beneficio del crecimiento personal y mejora de la salud publica en la actualidad (ministerio del deporte), dando el soporte de la realización de este proyecto respondiendo a las necesidades actuales
La ley 1098 de 2006 (artículo 27)	Congreso de Colombia	Nacional	Proporciona el soporte de garantizar el buen desarrollo del sujeto desde campos físicos

			sociales cognitivos o psíquicos y fisiológicos pensando al sujeto desde un desarrollo multidimensional o integral, generando espacios de inclusión en la medida que promueve la igualdad y dignidad humana,
La ley 1098 de 2006 (artículo 29)	Congreso de Colombia	Nacional	En este artículo se involucra directamente el desarrollo y creación de las bases cognitivas emocionales y sociales del sujeto atendiendo las dimensiones tratadas en este proyecto, y dando la importancia de estas en el desarrollo del sujeto.
La ley 1098 de 2006 (artículo 30)	Congreso de Colombia	Nacional	Se menciona el derecho a la participación de la vida cultural en espacios tales como las escuelas de formación deportiva atendiendo la importancia que este tiene en su ciclo vital, dando como garantes de estos procesos a los familiares del sujeto, permitiendo el desarrollo social, físico. Emocional y cognitivo.
Ley 1616 de 2013	Ministerio de salud	Nacional	Esta tiene relación con la propuesta en la medida que plantea como derecho la salud mental del sujeto priorizando a niños, niñas y adolescentes, promoviendo relaciones entre salud mental y elementos determinantes en el desarrollo de la autonomía del sujeto, intuyendo el desarrollo de las dimensiones plateadas.
Ley General de Educación., (Ley 115 de 1994), Articulo 1 (objetivo de la ley)	Congreso de la republica	Nacional	Esta ley responde a la educación como proceso de formación del sujeto, en el cual se atiende lo cultural social y personal, al desarrollo integral que busca la propuesta.
Ley General de Educación., (Ley 115 de 1994), Artículo 14.	Congreso de la republica	Nacional	La utilización y preservación de recursos naturales como el embalse de Tomine generando conciencia en el cuidado medio ambiental, por medio de la práctica del canotaje.
Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte	UNESCO	Internacional	Se declara la educación física como derecho fundamental brindando aportes en la inclusión generando oportunidades e igualdad, se hace pertinente en la medida que este proyecto pretende atender niños pertenecientes al cabildo muisca. Además, se señala la importancia de generar proyectos que den respuesta a procesos de enseñanza en la educación física y el deporte.

Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (artículo 1 numeral 3)	UNESCO	Internacional	Se establece la educación física como elementó fundamental en el desarrollo de la personalidad donde se intuye en la propuesta el desarrollo integral desde la multidimensionalidad para dar respuesta a ello, atendiendo a cualquier sujeto en cualquier edad.
Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (artículo 3 numeral 1).	UNESCO	Internacional	Se debe atender a necesidades culturales específicas de cada lugar y de cada persona, brindando la oportunidad del trabajo del canotaje atendiendo sus diferentes desarrollos y apropiación de escenarios como el embalse de Tomine.
Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (artículo 2)	UNESCO	Internacional	Se piensa la educación física como contribuyente a la mejora aspectos del sujeto dentro de sus desarrollos (físicos, sociales, emocionales y cognitivos), llevando los resultados más allá de los contenidos atendiendo a la vida social del sujeto.

4. OBJETIVOS

Objetivo general

Fomentar el canotaje de velocidad de forma recreativa y competitiva en el municipio de Sesquilé en sujetos de los 6 a los 17 años, en pro de la construcción y desarrollo de los niños que hagan parte de los procesos de escuelas de formación deportiva del departamento, de forma integral, generando como resultado una mejora de su calidad de vida y sumiendo el papel que este tendrá dentro de una sociedad en constante cambio.

Objetivos específicos

•Convocar a la comunidad a participar en los procesos de selección a la escuela de formación deportiva.

•Formar el equipo de deportistas del municipio de Sesquilé para la participación departamental, nacional e internacional, en eventos de canotaje.

•Desarrollar en los deportistas valores que le permitan desenvolverse en sociedad.

•Diseñar junto a la administración proyectos para masificar el semillero de la escuela de formación para que el deporte esté disponible para la mayor población posible.

•Proponer en funcionamiento la escuela de formación deportiva municipal de canotaje, con el fin de promover la buena utilización del tiempo libre y así liberar en gran medida al municipio de los (PSR)

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

Se pretende trabajar con la zona urbana y rural del municipio de Sesquilé enfatizando en esta última, esto se hará con niños y niñas de entre 7 a15 años de edad debido a que es necesario desarrollar proceso de iniciación en el deporte y estas edades son las más adecuadas para dicho propósito, se trabajará con un máximo de 20 niños debido que al ser el canotaje un deporte de alto riesgo no es adecuado dar clases a un grupo más grande, además de esto no se cuenta con los materiales suficientes para de desarrollo de la sesiones.

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

Clases de reforzamiento físico se realizarán en el coliseo municipal o espacio aprobado para ello.
El desplazamiento al club será proporcionado por la alcaldía municipal de Sesquilé, en el bus del municipio.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El canotaje de velocidad o también conocido como canotaje de pista, consiste en recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible, manteniendo el recorrido en línea recta dentro de un carril de aproximada mente 9 mts de ancho, se practica en embarcaciones estrechas de no más de medio metro de anchas, se recorren las distancias de 1000, 500 y 200 metros.

Si bien en el canotaje, existen varias modalidades como se menciona anteriormente, en el canotaje de velocidad encontramos de igual manera dos modalidades o divisiones las cuales se determinan según el tipo de embarcación empleado en la regata o competición, estas son la canoa y el kayak, los cuales también determinan una forma o postura especifica entre si sin dejar de lado la esencia del canotaje de pista

Kayak

En esta modalidad del canotaje de velocidad el atleta o palista debe sentarse sobre y dentro de la embarcación, apoyando la planta de los pies en un ángulo de entre 85 a 70 grados de inclinación con respecto al horizontal formado con la lámina de agua, manteniendo una flexión de piernas de 120° a 130° y manteniendo el tronco erguido a 90 grados o vertical con referencia al agua, o inclinado hacia delante a 85° como máximo, igualmente erguido evitando generar curvaturas no naturales en la espalda.

En esta modalidad se emplea una pala doble es decir con una hoja en ambos extremos de la pértiga, realizando la acción del paleo por cada lado de la embarcación de manera alternada. Situando la hoja lo más lejano del palista y por enfrente del mismo cerca del lateral del bote y llevando el bote hacia ese punto inicial del paleo en fase acuática.

Posición base en el kayak (posición de ataque).



Autoría propia.

Canoa

La canoa al igual que el kayak tienen la misma longitud y suelen ser similares al ancho, en esta el palista o atleta se posiciona en zancada, es decir apoyando una rodilla sobre el bote y la pierna contraria apoyando el pie por enfrente de la rodilla apoyada, buscando un ángulo de 90° con relación al espejo de agua y la pierna delantera al llevar el cuerpo hacia delante , mientras la pierna que se mantiene sobre la rodilla, busca un ángulo de flexión 130°, esta pierna busca apoyar los dedos del pie por el lado platal manteniendo el resto de la planta sobre un accesorio denominado posa pies a 90° con relación de la lámina de agua, de esta manera encontramos tres puntos de apoyo sobre la canoa, el primero el pie de adelante, el segundo la rodilla y el tercero el pie en el posa pies, lo cual nos genera un triángulo escaleno el cual al ser más amplio nos genera una mejor estabilidad sobre la embarcación.

En la canoa se palea con una pala sencilla es decir que esta posee una sola hoja en el extremo inferior, mientras en el extremo superior esta tiene una empuñadura en forma de "T" la cual redundantemente es denominada "T", esta modalidad representa una complejidad mayor en el aprendizaje del gesto técnico y de asimilación de la postura con relación al kayak, además que en esta se debe controlar la direccionalidad por medio de maniobras de paleo.

Con lo anterior encontramos que las dos modalidades se diferencian sustancialmente en la medida que los gestos técnicos son diferentes desde el momento que se adquiere la postura de cada una, siendo una en posición de zancada y la otra en posición sentado, sin embargo comparten características iguales como lo es la longitud y los tipos de bote determinados por el número de tripulantes y es que en le canotaje de velocidad nos encontramos con la particularidad de contar con la cualidad de ser un deporte individual y en conjunto, dentro de la canoa encontramos el c1 que es una canoa individual, el c2 y el c4 estos dos siendo botes colectivos por el lado del kayak se manifiesta la misma clasificación o tipos de botes cambiando la nomenclatura de la "c" por la "k", esto a que la letra determina el tipo de embarcación según la modalidad donde la "c" hace referencia a la canoa y la "k" al kayak, acompañada de esta letra encontramos un número que nos ayuda a determinar la cantidad de tripulantes en el bote, como ejemplo encontramos el "c4" que representa a una canoa de cuatro tripulantes.

Posición base en la canoa (posición de ataque).



Autoría propia

Tipo de deporte.

El canotaje de velocidad o de pista se desarrolla de manera individual y grupal, con lo cual esta característica estará determinada por el tipo de embarcación, individual, doble o cuádruple, esto se aplica para las dos modalidades, kayak y canoa, de igual manera esta práctica deportiva, se denomina como cíclica, en la medida que se parte de una posición inicial y al terminar el gesto técnico o ejecución del paleo, se vuelve al punto inicial, repitiendo el ciclo de palada durante la regata o práctica.

Gestos técnicos

El gesto técnico en el canotaje de velocidad dependerá de la modalidad, sin embargo, de manera global en sus modalidades, se busca una propulsión lo más eficaz posible y de igual manera un deslizamiento de la embarcación sobre el cuerpo de agua de manera horizontal, sin generar hundimientos de popa o proa, también se busca que el palista se

mantenga realizando el paleo sobre la línea longitudinal del bote mientras se realiza una rotación del tronco sobre su eje longitudinal.

Otra similitud en el paleo de las dos modalidades, es el punto de toma de agua y la dirección de la tracción con la pala, donde se realiza en enganche al agua en el punto más lejano del palista con relación a la hoja de la pala, manteniendo un ángulo de 45° entre la totalidad de la pala y la lámina de agua.

Las modalidades mencionadas también comparten las fases de paleo, las cuales se denominan fase aérea y acuática, que a su vez se subdividen, donde en la fase aérea encontramos las sub-fases de elevación, preparación y vuelta a la posición de ataque. La fase acuática está determinada por las sub-fases de la toma de agua o enganche, tracción o halón y saque o extracción

Kayak

El gesto técnico del kayak está determinado por la postura inicial en el mismo y dependerá de fase y sub-fase que se desarrolle el paleo, sin embargo el movimiento parte de la posición de ataque, la cual se asume desde una postura sentado sobre la embarcación, manteniendo la espalda o tronco erguido o vertical a 90° u 85°con relación a la lámina de agua, situando las pies a 80° u 85° sobre e posa pies del bote, la mirada debe mantenerse al frente buscando que la cabeza mantenga la posición anatómica, uno de los brazos se mantendrán extendido a la altura del hombro sobre la línea longitudinal del bote mientras el otro estará sobre el plano sagital, flexionado a 90° con rotación y abducción del hombro generando que el codo se direccione hacia el plano posterior codo y el puño se sitúe a la altura del oído. Con lo anterior se debe buscar que la pala mantenga una angulación de 45° en los planos frontal y sagital con relación a la lámina de agua.

Fase aérea y posición de ataque.



Autoría propia

Fase acuática – sub fase toma de agua o enganche.



Autoría propia.

Fase acuática – sub fase tracción o halón



Autoría propia.

Fase acuática – sub fase saque o extracción.



Autoría propia.

Fase aérea sub fase vuelta a posición de ataque o recobro.



Autoría propia.

Canoa

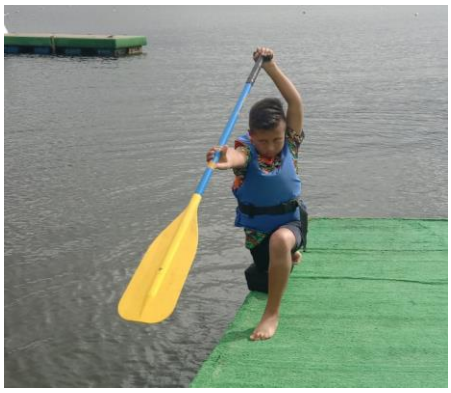
cabe aclarar que el paleo de la canoa se realiza de un solo lado del bote, pero al igual que en el kayak el gesto en la canoa pate de la posición de ataque, la cual consiste en mantener una triangulación sobre la embarcación con los tres puntos de apoyo antes mencionados, rodilla (sobre una rodillera, cojín o taco), pie delantero (sobre la parrilla o piso del bote) y pie trasero, este último se debe situar con la planta sobre el posa-pies y las falanges en la parrilla, esto describe una posición de zancada la cual forma un triángulo escaleno.

Continuando, la pierna delantera debe estar a 90° con relación al agua, el tronco girado sobre su eje longitudinal, e inclinado 80 u/o 85° con relación al medio acuático, el brazo del lado de paleo se extiende a la altura del hombro sobre la línea longitudinal de la embarcación, mientras el brazo contrario se eleva de maneta extendida sobre la cabeza buscando una angulación de 45° entre la pala y la superficie del agua en plano sagital del sujeto o con una mirada lateral.

Conexo a lo anterior, se aclara que los ángulos y posiciones vararan según el palista y su estilo de paleo, con lo cual lo mencionad es la generalidad dentro del gesto técnico de la canoa y el kayak, con lo cual el entrenador a través de su experticia será quien determiné o guie la acción motriz.

Fase aérea- sub fase ataque.





Autoría propia.

Fase acuática – sub fase de toma de agua o enganche.



Autoría propia.

Fase acuática – sub fase tracción o halón.



Autoría propia.

Fase acuática – sub fase extracción o saqué.





Autoría propia.

Táctica y estrategia

Dentro de la estrategia en el canotaje de velocidad encontramos en su gran mayoría el trabajo sobre esta en la distancia de 1000 metros, el trabajo de fragmentación de la distancia por esfuerzo, partiendo de tres momentos

tácticos donde se busca una salida muy fuerte a un máximo de paladas por minuto, rompiendo la inercia en el menor tiempo posible, adelantándonos al rival para generar una ventaja con relación a la distancia recorrida, para luego mantener un ritmo previamente entrenado que permita mantener una aceleración adecuada e indicada de la embarcación, donde la característica principal del paleo es que se desarrolle de manera amplia con un ritmo constante a un 70 a 80 % de esfuerzo, para posteriormente realizar un remate o cambio de velocidad y trasmisión de fuerza a la propulsión máxima del bote.

Con relación a la distancia de 200 metros se busca una realización del gesto técnico de forma explosiva buscando la mayor potencia posible y manteniéndola de principio a fin, en los 500 metros se realiza una vinculación o modelo estratégico y técnico mixto entre el modelo empleado en 1000 metros y 200 metros.

Capacidades físicas coordinativas y condicionales presentes en el canotaje de velocidad.

Las capacidades físicas están inmersas en toda practica deportiva en la medida que estas regulan, potencian y determinan los movimientos de cuerpo humano, generando a su vez una mejora de la condición física y de salud, también nos permite identificar falencias del sujeto y de esta manera generar planes o metodologías a seguir según la necesidad u objetivo que se busca.

Capacidades físicas condicionales.

Estas son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, las cuales están presentes en la práctica del canotaje de velocidad, en la medida que se requieren para lograr el paleo en el bote, generando las bases para el

acondicionamiento físico de los palistas y de igual manera como elementos a potenciar dentro de una planificación deportiva enfocada al rendimiento deportivo.

La fuerza esta presente en el canotaje de velocidad en el paleo, donde el palista la emplea para lograr la propulsión del bote en el ciclo de paleo, la resistencia se ve reflejada en la medida que el atleta mantiene un esfuerzo físico como lo es el paleo durante un tiempo determinado o distancia determinada como lo es la distancia de 1000 metros, esta es la fuerza resistencia, debido a que se mantiene por un tiempo determinado ente 1 a 10 minutos, la flexibilidad está presente dentro de la técnica empleada en el paleo donde se busca una gran elongación de los diferentes segmentos corporales en el paleo como lo es la torción del tronco, la toma de agua, buscando la extensión de las extremidades superiores e inferiores, de igual manera también está presente en la recuperación y vuelta a la calma después de cada práctica. Por último, encontramos la velocidad la cual determina el tiempo de duración que se toma en el gesto técnico y en el desarrollo de la competencia o distancia recorrida, con la cual se busca su mejoría a través de entrenamiento en el paleo o ya sea con ejercicios simulados o en carrera tipo atletismo.

Capacidades físicas coordinativas.

las capacidades físicas coordinativas, las cuales se entienden como "el ordenamiento, la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado". MEINEL Y SCHNABEL (1988: 57-58), estas son determinantes en la práctica del canotaje siendo la base para la enseñanza y desarrollo de este, donde toman mayor relevancia a comparación de las capacidades condicionales.

Las capacidades coordinativas son la orientación, la cual se entiende como la capacidad que se tiene al manejar o controlar los movimientos en un campo o terreno en un tiempo determinado o específico, es decir el manejo espacio-temporal del cuerpo, esta está presente en la práctica del canotaje en la medida que el sujeto se desplaza en un medio

acuático o espacio, en el cual debe orientarse de manera constante tomando como referencia elementos boyantes o elementos situados desde tierra, es importante desarrollar esta competencia debido a la necesidad de dirigir la embarcación de manera correcta, para Gomeñuka (2008), la orientación es " la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en espacio y tiempo, referida a un campo de acción" (2008, p.1), con lo anterior queda en evidencia la relación que esta tiene con la práctica del canotaje como se mencionó anteriormente, conexo a esto se encuentra la capacidad de acople o acoplamiento, la cual responde a los movimientos segmentados del cuerpo que responden una acción concreta desde la coordinación de estos, es decir movimientos coordinados en fin de una acción, para Gomeñuka (2008), " Es la capacidad para coordinar movimientos de partes de cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí, en relación con determinados objetivos de acción y dirigida al movimiento de todo el cuerpo" (2008, p.1), con esto se ve reflejada la capacidad de acoplamiento en el canotaje, en la medida que se ejecuta el paleo, donde se debe intervenir con los diferentes segmentos del cuerpo, en pro de una propulsión adecuada, manipulado a su vez la pala y la embarcación.

Dentro de las capacidades mencionadas, se da paso al equilibrio siendo este fundamental en la práctica del canotaje de velocidad, cuyas caracterizas lo hacen un deporte de alta complejidad en cuento al equilibrio, esto debido a las dimensiones de las embarcaciones y sus posturas en ellas, se entiende este como la capacidad que tiene el individuo para mantener una postura por un tiempo prolongado, contrarrestando fuerzas como la gravedad, o sobre superficies y objetos inestables, para Gomeñuka (2008)," Es la capacidad para mantener a todo el cuerpo en estado de equilibrio (equilibrio estático) o para mantener o recuperar este estado (equilibrio dinámico) durante o después de acciones de movimiento" (2008, p.1), dentro del canotaje el equilibrio se evidencia en el aprendizaje del canotaje debido a que el individuo debe tener un desarrollo significativo de este, para poder embarcarse en botes propios de la disciplina, cabe aclarar que para efectos de la aceptación a estos, se realizan prácticas iniciales en botes de travesía.

La siguiente capacidad coordinativa es la diferenciación, la cual se puede pensar como la opuesta del acoplamiento, en la medida que esta atiende a los movimientos coordinados de una parte especifica del cuerpo o de un segmento corporal, se puede entender como coordinación fina, esta permite una economía energética del cuerpo en la medida que los movimientos al ser más coordinados manejan una técnica específica para lograr o ejecutar un movimiento con la mayor efectividad posible, para Gomeñuka (2008), "es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cada parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total" (2008, p.1), esto se ve reflejado en el canotaje en la medida que se debe trabajar la coordinación de segmentos corporales, atendiendo a un movimiento global pero que se desarrolla segmentaria mente como el pedaleo, el braseo, el halón y empuje de cadera y de espalda, que bien atiende al gesto del paleo como movimiento total, son movimientos que se dan por separado en una cadena cinética de fuerza.

Continuando con lo expuesto la capacidad de reacción es aquella que atiende a las respuestas rápidas del sujeto en el ámbito motriz, es decir la capacidad de reaccionar motriz mente rápido frente a un estímulo, para Gomeñuka (2008), "Es la capacidad para iniciar rápidamente y realizar en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal" (2008, p.1), dentro del canotaje está implícita en la medida que los deportistas tienen que tener una reacción rápida frente a una salida en competencia o ya sea de los entrenamientos para el caso de la iniciación se ve reflejada en cambios rápidos en cuando a dirección esto debido a la presencia de otros o evitar colisiones con elementos secanos.

Otra capacidad es la capacidad es la adaptación o readaptación entendida como la forma en la que el individuo cambia su respuesta y comportamiento motriz, con relación a un cambio en el contexto o cambio de comportamiento del adversario, esto lo obliga a tomar decisiones rápidas, de allí en nombre de adaptación, para Gomeñuka (2008) "Es la capacidad de adaptarse a cambios de situación en el programa de acciones para obtener nuevas situaciones o de continuar de otro modo las acciones, basadas en la percepción y en la anticipación" (2008, p.1), con esta definición se rescatan dos elementos muy importantes en el canotaje, los cuales son la percepción y la anticipación, están implícitos

en la práctica deportiva, en la medida que el sujeto debe tener esa capacidad de percepción de su entorno y situaciones emergentes, en pro de una anticipación que le permita tomar decisiones frente a ello, con el fin de generar una respuesta indicada y favorable.

Como última capacidad se analiza el ritmo, el cual se entiende como la forma en la que adecuamos uno o varios movimientos de manera secuenciada y coordinada, respondiendo a intervalos de tiempo o estímulos sensoriales, para Gomeñuka (2008), ” Es la capacidad de comprender los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz”, con ello se evidencia el ritmo dentro del canotaje en la medida que debemos adecuar este dentro de ciclos de palada y simulación de esta, sin contar el acondicionamiento físico como la carrera.

Perfil antropométrico

En el canotaje de velocidad el perfil antropométrico responde al de un atleta entre 1,80 metros y 1,90 metros donde la envergadura y talla sentado sobresale de la talla de atletas de esta estatura, en cuanto el preso este va relacionado a la talla buscando tener la menor cantidad de grasa corporal y con un peso proporcional a su estatura predominando el peso magro, esto dependiendo de la especialización del deportista, en el caso de un palista de 1000 metros este tendrá un porcentaje menor de masa magra con relación al palista de 200 metros, el cual deberá tener mayor mas magra debido al trabajo de potencia a desarrollar.

Con relación a las palistas femeninas su talla a nivel mundial es de 1,65 metros, a 1,80 metros, desarrollando en la mayoría de los casos una menor masa magra con relación a los palistas masculinos, sin embargo, se encuentran casos donde las palistas femeninas desarrollan una masa magra similar.

Sin embargo en el desarrollo del deporte en Colombia se está sujeto a la población, disponible para a práctica, debido a que al no ser un deporte masificado en el país, los atletas varían su talla, peso, y masa magra, donde el desarrollo de métodos de entrenamiento al igual que los entrenadores de cada región, generan variaciones en el perfil antropométrico de los palistas, en el momento no se ha desarrollado la unificación de conceptos técnicos para el deporte al igual que no se encuentran datos pertinentes para este ejercicio de caracterización.

Sistemas energéticos

En el desarrollo de las diferentes competencias del canotaje de velocidad encontramos dos sistemas energéticos principales dependiendo de la duración de la competencia, donde la especialización de cada atleta es indispensable para su rendimiento máximo, un palista de 1000 metros no debería competir en una competencia de 200 metros, sin embargo, hay casos en que atletas logran esta hazaña con resultados favorables.

Prueba de 1000 metros

La prueba de 1000 metros consiste en una carrera en kayak o canoa donde se busca obtener el menor tiempo posible en el recorrido, teniendo presencia de contrincantes (tiempo y marca), esta competencia se desarrolla en una pista en el medio acuático la cual cuenta con 25 metros de ancho y 1000 metros de largo y nueve carriles uno para cada

palista, el sistema energético presente es el aeróbico el cual tiene predominancia el consumo de oxígeno, la duración record en esta distancia es de 3,45 minutos en la canoa y 3,30 minutos en el kayak.

Prueba de 200 metros

Esta cumple las mismas condiciones que la prueba anterior en cuanto a la pista y el objetivo de recorrer la distancia en el menor tiempo posible, con la diferencia que se desarrolla en 200 metros, esta competencia corresponde a un sistema energético anaeróbico láctico y anaeróbico aláctico, donde su duración está promedio es de 30segundos teniendo como record olímpico en el kayak 19,30 segundos en la rama masculina y en la femenina 21,34 segundos y en el caso de la canoa 35 segundos en la rama masculina.

Estadística deportiva

En el canotaje de velocidad se busca recorrer en el menor tiempo posible una distancia determinada, con lo cual el este deporte se determina por el tiempo sobre la distancia, la medición de este es por dispositivos electrónicos como cronómetros, cámaras de video y foto finish.

En la distancia de 1000 metros de la canoa encontramos que el récord olímpico es de 3,45 minutos, establecido por el atleta David cal de nacionalidad española, cabe aclarar que la medición del tiempo recorrido en 1000 metros u otra distancia, varía según presión atmosférica, velocidad del viento, temperatura, temperatura del agua, profundidad del medio acuático, altura con relación al nivel de mar y otras condiciones como la medición de la pista, con lo cual se dificulta la comparación de esfuerzo o preparación en cada certamen.

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

contenidos de aprendizaje por etapas para el canotaje de velocidad

etapas	contenidos									
3 -4 años	patrones basicos de movimiento	resistencia aerobica								
5 -6 años	acople	orientaciòn	diferenciaciòn	reaccion	cambio	ritmo				
7 - 8 años	orientaciòn	diferenciaciòn	reaccion	aprendizaje motriz	acople	res. Aerobica	f. explosiva	velocidad		
9 - 10 años	orientaciòn	equilibrio	acople	reaccion		res. Aerobica	f. explosiva	velocidad		
11 - 12 años	diferenciaciòn	acople	equilibrio	reaccion	orientaciòn	aprendizaje motriz		res. Aerobica	f. explosiva	velocidad
13 - 14 años	flexibilidad	res. Aerobica	f. explosiva	velocidad	res. Anaerobica		f. resistencia			
15 -16 años	flexibilidad	res. Anaerobica	res. Aerobica	f, maxima	f. potencia	f. resistencia	ritmo	acomodaciòn		
17 -18 años	flexibilidad	res. Anaerobica	res. Aerobica	f, maxima	f. potencia	f. resistencia	ritmo	acomodacion		

	3 4 años	5 6 años	7 8	9 10	11 12	13 14	15 16	17 18
	realizar lanzamientos de pelota	carreras con cambio de ritmo	cambio de direccionalidad en bote recreativo	trabajo de direccionalidad en bote recreativo	trabajo segmentado de fases de paleo	trabajo de flexibilidad activa y pasiva	trabajo de flexibilidad activa y pasiva	trabajo de flexibilidad activa y pasiva
	realizar caminata con cambios de ritmo	orientacion con oclusion de la vision	trabajo de salidas a modo competitivo	trabajo de equilibrio en rola circense	trabajo de fases de paleo de forma sistematica o global	trote por 30 a 40 minutos	paleo continuo de 6 a 10 kilometros	paleo continuo de 8 a 12 kilometros
	realizar carrera de obtaculos	lanzanientos de pelota en dirjferentes direcciones	postura de las fases de paleo de manera estatica	trabajo de esquilibrio en rote competitivo si pala	equilibrio en bote competitivo con desplazamiento sin pala en 100 mts	paleo en distancia de 4000 mts a 6000 mts	paleo por tramos de 100 metros	paleo por tramos de 100 a 200metros
	juego de roles en pro de la resistencia aerobica	postura de la canoa y el kayak	trabajo sistematico de sjfases de paleo	trabajo de carrera por relevos en bote recreativo	trabajo de carreras con estimulo auditivo	trabajo de salidas en bote competitivo	trabajo de pesas con alta intencidad bajo volumen con velocidad media o baja	trabajo de pesas con alta intencidad bajo volumen con velocidad media o baja
		reaccion simle en posiciones de botes	trabajo de remate en bote recreativo	trabajo de fases de paleo en bote recreativo	desplazamiento en bote de competencia según la infjdicación (adelante, atrás, derecha o izquerda).	carrera de obstaculos enfatizando la velocidad de accion	trabajo de pesas con alta intencidad bajo volumen con alta velocidad	trabajo de pesas con alta intencidad bajo volumen con alta velocidad
		carrera de caretilla en parejas	competencia en botes recreativos	competencia en bote recreativo en 100 metros	trabajo de 5000 metros en bote competitivo generando la mayor propulsion por palada	regata de 20, 40 y 60 metros en bote competitivo	trabajo de pesas con baja intencidad y alto volumen	trabajo de pesas con baja intencidad y alto volumen
		carrera de obstaculos por tiempo	carreras en posicion de canoa de bote recreativo	competencia en 2000 metros con bote recreativo		trabajo de fuerza resistencia en tren superior e inferior	trabajo de paleo con cambios de rimo de palada por minuto	trabajo de paleo con cambios de rimo de palada por minuto
				trabajo de salidas en bote recreativo			corrección tecnica durante el paleo	corrección tecnica durante el paleo

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

NIVEL DE INICIACION: En este nivel se trabajará el reconocimiento de los implementos (botes, palas, chalecos……) el reconocimiento con el medio acuático, su iniciación en botes y técnica de paleo fortaleciendo las capacidades físicas coordinativas y condicionales descritas en el anterior item con el fin de generar un correcto desarrollo en fases sensibles de estas todo mediado por el juego pedagógico o intencionado.
Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.

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

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

INICIACIÓN

COMPONENTE	TEMA	OBJETIVO TEMATICO	PROPUESTA DE CONTENIDO	LOGRO POR CONTENIDO
TECNICO	PALEO KAYAK	EL DEPORTISTA EJECUTA DE MANERA CORRECTA EL PALEO EN DEL	EN BOTES DE RECREACIÓN, SE TRABAJARA GESTO DE PALEO CORRECTO EN UNA DISTANCIA DE 100 METROS	MANTIENE EL CORECTO GESTO PALEO POR UNA DISTANCIA DETERMINADA

		KAYAK DE VELOCIDAD	A MODO DE JUEGO SE TRABAJARA LA TECNICA DE PALEO DONDE EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR 10 PALEOS, LUEGO SALIR CORRIENDO Y A MODO DE RELEVO EL SIGUIENTE DEPORTISTA DEBERA REALIZAR NUEVAMENTE DIEZ PALEOS, ESTO EN GRUPOS DE 5 DEPORTISTAS, EL PRIMER GRUPO EN LLEGAR A LA META LE ASIGNARA UNA PENITENCIA AL ULTIMO EQUIPO.	REALIZA EL GESTO TECNICO DE PALEO SIN GRAN VELOCIDAD.
			SE REALIZARA LA SIMULACIÓN DEL PALEO EN EL KAYAK DE FORMA LENTA Y REPETITIVA.	APROPIA LA FORMA CORRECTA EL GESTO TECNICO DEL PALEO.
			SE TRABAJARA EL PALEO EN BOTES DOBLES DONDE EL DEPORTISTA QUE SE UBICA EN LA PARTE DE ATRAZ DEBERA COPEAR AL QUE VA ADELANTE.	ES CAPAZ DE IMITAR EL GESTO TÉCNICO SOLO CON UN ESTIMULO VISUAL.
			SE TRABAJARA EL PALEO A MODO DE SIMULACIÓN CON UNA METODOLOGIA ANALITICA.	ES CAPAZ DE RECONOSER QUE CADA PARTE DEL PALEO ES ESENCIAL EN EL MISMO.

	TORCIÓN KAYAK	EL DEPORTISTA EMPLEA LA TORCION DE MANERA INDICADA	REALIZA GIROS CON EL TRANCO MANTENIENDO LA CABEZA MIRANDO ALFRENTE, ESTO SE REALIZARA EN POSICIÓN DE KAYAK ES DECIR SENTADO CON LAS PIERNAS EN FLEXION DE 120°, PIENAS JUNTAS, ESPALDA ERGIDA E INCLINADA HACIA ALFRENTE, EL DEPORTISTA TENDRA LAS MANOS SOBRE LOS CODOS Y ESTOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS.	REALIZA LA TORCIÓN DE FOMA DINAMICA
			EL DEPORTISTA ADOPTARA LA POSICIÓN DE KAYAK CON LAS MANOS SOBRE LOS CODOS Y ESTOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS, CON UNA CORREA QUE SE SUJETA A SU ESPALDA DEBERA HACER EL MOVIMIENTO DE TORCIÓN CON UNA BANDA DE RESISTENCIA SUJETA A LA CORREA MENCIONADA.	RALIZA LA TORCIÓN DE MANERA INDICADA CON RESITENCIA
			EN UN VIDEO QUE SE PONDRA POR PARTE DEL INSTRUCTOR, EN GRUPOS DE CINCO DEPORTISTAS, DEBERAN IDENTIFICAR LA TORCIÓN DEL ATLETA VISTO.	IDENTIFICA EL GESTO TECNICO DE LA TORCÍON

			EN POSICIÓN DE PIE, LOS DEPORTISTAS DEBERAN RALIZAR GIROS DEL TRONCO CON LA INTENCION DE QUE EN CADA GIRO SE AUMENTE EL RANGO DE MOVIMINETO.	REALIZA LA EJECUCION DE LA TORCIÓN AUMENTANDO SU RANGO DE MOVIMIENTO.
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN MANTENER LA TORCIÓN DE MANERA ISOMETRICA POR UN TIEMPO DETERMINADO.	MANTIENE EL GESTO TECNICO DE LA TORCIÓN DE MANERA ISOTONICA POR UN TIEMPO DETERMINADO.
	POSICION DE ATAQUE KAYAK	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE ADOPTAR LA CORRECTA POSICIÓN DE ATAQUE EN EL KAYAK DE COMPETENCIA	SE REALIZARA EN JUEGO DEL COCODRILLO DONDE EL DEPORTISTA DEBERA PASAR POR UNA ZONA DETERMINADA "RIO", SIN DEJAR QUE LO TOQUEN, PARA LA SALIDA DE CADA INTENTO EL DEPORTISTA DEBERA ADOPTAR LA POSICIÓN DE ATAQUE DEL KAYAK.	ADOPTA LA POSICIÓN DE ATAQUE DE FORMA RAPIDA
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN DESPLAZARSE POR UN ESPACIO DETERMINADO REALIZANDO LA ACCIÓN INDICADA POR EL INSTRUCTOR (CORRER, TROTAR, CAMINAR, GIRAR, SALTAR, ETC.), AL DAR LA INDICACION DE TOMAR POSICIÓN LOS DEPRTISTAS DEBERAN ADOPTAR LA POSICION DE ATAQUE, EL ULTIMO EN HACERLO SALDRA DEL	ADOPTA LA POSICIÓN DE ATAQUE DE FORMA RAPIDA

			JUEGO Y HACI HASTA QUE QUEDE UNO.	
			SE REALIZARA CARRERAS DONDE SE HARAN TRES CARRILES, DONDE EN SURECORRIDO HABRAN 5 CONOS, LOS CUALES LOS DEPROTISTAS DEBERAN PASARLOS DANDO GIROS UNO A LA DERECHA Y UNO HACIA LA IZQUIERDA DEL MISMO, AL FINALIZAR DEBERAN SENTARSE EN POSICIÓN DE ATAQUE DE KAYAK EN DOS ZONAS DETERMINADAS, EL ULTIMO EN LLEGAR QUEDARA FUERA DEL JUEGO	ADOPTA LA POSICIÓN DE ATAQUE DE FORMA RAPIDA
			LOS DEPOTISTAS DEBERAN ADOPTAR LA POSICION DE ATAQUE DEL KAYAK SEGÚN UNA IMAGEN DADA POR EL INSTRUCTOR.	LOS DEPORTISTAS APROPIAN APARTIR DE UNA IMAGEN LA CORRETA POSICIÓN DE ATAQUE DEL KAYAK
			LOS DEPORTISTAS DEBERA ADOPTAR LA POSICIÓN DE ATAQUE DE FORMA ISOMETRICA POR UN TIEMPO DETERMINADO.	EL DEPORTISTA MANTIENE LA POSICIÓN DE ATAQUE DEL KAYAK DE FORMA PROLONGADA.

	HALÓN KAYAK	EL DEPORTISTA REALIZA DE FORMA INDICADA EL HALÓN DE LA PALADA ENL EK KAYAK	POR PAREJAS LOS DEPORTISTAS ADOPTARAN LA POSICIÓN DEL KAYAK, Y CON AYUDA DE UNA CUERDA EN CADA MANO LOS DEPORTISTAS DEBRAN HALAR LA COMPAÑERO MANTENIENDO LAS MANOS A LA ALTURA DE LA CADERA, EL HALON SE REALIZARA ALTERNANDO LA MANO DERECHA Y LA IZQUIERDA.	EL DEPORTISTA REALIZA EL HAON DE MANERA CICLICA
			CON BANDA DE RESISTENCIA , LOS DEPORTISTAS DEBERAN RALIZAR EL GESTO TECNICO DEL HALÓN EN POSICIÓN DE CANOA	EL DEPORTISTA RALIZA EN HALÓN CON RESISTENCIA EXTERNA
			SOBRE UN SIMULADOR CON RUEDAS EL DEPORTISTS DEBERA REALIZAR EL HALÓN, CON UNA PERTIGA SUGETADA A UNA CUERDA FIJA, EL SIMULADOR DEBERA ESTAR ANCLADO EN LA PARTE POSTERIOR POR UNA BANDA DE RESISTENCIA.	EL DEPORTISTA REALIZA EL DESPLAZAMIENTO DEL SIMULADOR POR MEDIO DEL GESTO TECNICO DEL HALÓN
			EN EL BORDE DEL MUELLE EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR EL HALÓN POR EL LADO DERECHO CON UNA PALA DE COMPETENCIA,	EL DEPORTISTA EJECUTA DE MANERA INDICADA EL HALÓN EN EL MEDIO ACUATICO SIN GENERAR SU DESPLAZAMIENTO.

			LUEGO CAMBIARA AL LADO IZQUIERDO.	
			EL DEPORTISTA REALIZARA EL HALÓN EN UN KAYAK DE RECREACIÓN.	EL DEPORTISTA GENERA DESPLAZAMIENTO DEL BOTE POR MEDIO DEL CORRECTO HALÓN
	SAQUE EN EL KAYAK	EL DEPORTISTA REALIZA UN SAQUE EFECTIVO	EL DEPORTISTA REALIZA DE MANERA REPETITIVA LA SIMULACIÓN DEL SAQUE, ALTERNANDO ENTRE IZQUIERDA Y DERECHA EN CADA SERE DE REPETICIONES.	EL DEPORTISTA REALIZA DE MANERA CORRECTA EL SAQUE A MODO DE SIMULACIÓN
			LOS DEPORTISTAS DE UBICARAN POR PAREJAS DONDE UNO CORREGIRA EL SAQUE DEL OTRO, LUEGO CAMBIARAN DE ROL.	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE CORREGIR EL GESTO TECNICO DEL SAQUE.
			POR MEDIO DE IN VIDEO LOSDEPORITAS DEBERAN IDENTIFICAR EL MOMENTO EXACTO DEL SAQUE.	EL DEPORTISTA IDENTIFICA EL GESTO TECNICO DEL SAQUE.
			A MODO DE SIMULACIÓN , LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR EL GESTO TECNICO DEL SAQUE EN EL BODE DEL MUELLE CONDE DEBERAN RALIZARLO CON LA MENOR SALPICATURA DE AGUA.	EL DEPORTISTA EJECUTA EL GESTO TECNICO SIN GENERAR LEVANTAMIENTO DE AGUA

			SE REALIZARA EL GESTO TECNICO EN UN BOTE DE RECREACIÓN DE MANERA LENTA EN UNA DISTANCIA DETERMINADA	EL DEPORTISTA EJECUTA DE MANERA CORRCTA EL GESTO TECNICO EN EL MEDIO ACUATICO.
	PEDALEO EN EL KAYAK	EL DEPORTISTA APROPIA EL PEDALEO DEL KAYAK DE VELOCIDAD	EL DEPORTISTA RALIZA EL EMPUJE CON LA PIERNA CONTRARIA DONDE SE DEBE RALIZAR EL PALEO, ESTO SE REALIZARA CONTRA UNA PARED, Y ALTERNANDO ENTRE DERECHA E IZQUIERDA	REALIZA EL CORRETO EMPUJE DE PIENAS (PEDALEO)
			POR PAREJAJAS LOS DEPORTISTAS ADOPTARAN LA POSICION DE KAYAK UNO ENFRENTE DEL OTRO, APOYANDO LAS PLANTAS DE LOS PIES CON LAS DEL COMPAÑERO, REALIZANDO EMPUJES DE LAS PIENAS CON LA INTENCION DE HACER MOVER AL COMPAÑERO	DESPLAZA AL COM PAÑERO POR MEDIO DEL PEDALEO
			EL DEPORTISTA DEBERA DESPLAZAR UN SIMULADOR CON RUEDAS POR MEDIO DEL EMPUJE DE PIERNAS	DEZPLAZA UN SIMULADOR POR MEDIO DEL PEDALEO
			EL DEPORTISDTA DEBERA ADOPTAR LA POSICION DEL KAYAK, LEVANTANDO LAS PIERNAS A CINCO O DIEZ CENTIMETROS DEL SUELO, DESPLAZANDOSE HACIA ALFRENTE CON EL	EL DEPORTISTA SE DESPLAZA POR UNA DISTANCIA DETERMINADO POR MADIO DELLEMPUJE DE CADERA.

			EMPUJE DESDE LA CADERA (CAMINAR EN LA COLA)	
			EN UN BOTE DE RECREACIÓN EL DEPORTISTA DEBERA HACERLO AVANCAR SOLO CON EL EMPUJE DE CADERA Y PIERNAS (PEDALEO)	EL DEPORTISTA LOGRA GENERAR EL DESPLAZAMIENTO DEL BOTE POR MEDIO DEL PEDALEO.
	DIRECCIÓN DEL KAYAK	EL DEPROTISTA APROPIA LAS DIFERENTES VARIACIONES DE PALEO CON EL FIN DE DAR DIFERENTES RUMBOS AL MISMO	EL DEPORTISTA REALIZA PALEOS SOLO POR DERECHA EN UN BOTE DE COMPETENCIA REALIZANDO CIRCUITOS, ESTO SE ALTERNARA POR LA IZQUIERDA	EL DEPORTISTA MANTIENE EL BOTE EN CIRCUITO.
			EL DEPORTISTA REALIZA PALEOS POR IZQUIERDA Y POR DERECHA DONDE DEBERA DEZPLAZAR EL BOTE EN ZIGZAG	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE MANIOBRAR EL BOTE EN ZIGZAG
			EL DEPORTISTA REALIZA PALEOS QUE LE PERMITEN MANTENER EL BOTE EN LINEA RECTA HACIA UN PUNTO DETERMINADO.	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER UN RUMBO EN LINEA RECTA DEL BOTE
			EL DEPORTISTA PALEO INGRESANDO LA PALA DE ATRAZ HACIA ADELANTE GENERANDO QUE EL BOTE SE DESPLAZE EN REVERSA	EL DEPORTISTA LOGRA DESPLAZAR EL BOTE HACIA ATRAZ DEL MISMO

			EL DEPORTISTA RELIZA PALEOS POR ESTRIBOR O BAVOR RESLIZANDO PALEOS LATERALES, OCACIONANDO QUE EL BOTE SE DESPLAZE DE LATERAL.	EL DEPORTISTA LOGRA DESPLAZAR EL BOTE LATERALMENTE
	PALEO CANOA	EL DEPORTISTA REALIZA DE FORMA ADECUADA EL PALEO DE CANOA DE VELOCIDAD	EN POSICION DE CANOA, (ARRODILLADO EN UNA PIERNA CON LA OTRA PIERNA ALFRENTE DE LA MISMA, CON LA ESPALDA ERGUIDA Y PAEANDO POR EL LADO DE LA RODILLA APOYADA), EN BOTES DE RECREACIÓN, SE TRABAJARA EL PALEO CORRECTO EN UNA DISTANCIA DE 100 METROS	MAQNTIENE EL CORECTO PALEO POR UNA DISTANCIA DETERMINADA
			A MODO DE JUEGO SE ABAJARA LA TECNICA DE PALEO DONDE EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR 10 PALEOS, LUEGO SALIR CORRIENDO Y A MODO DE RELEVO EL SIGUIENTE DEPORTISTA DEBERA REALIZAR NUEVAMENTE DIEZ PALEOS, ESTO EN GRUPOS DE 5 DEPORTISTAS, EL PRIMER GRUPO EN LLEGAR A LA META LE ASIGNARA UNA PENITENCIA AL ULTIMO EQUIPO.	REALIZA EL GESTO TECNICO DE PALEO CIN GRAN VELOCIDAD.
			SE REALIZARA LA SIMULACIÓN DEL PALEO	APROPIA LA FORMA CORRECTA EL GESTO

			DE LA CANOA DE FORMA LENTA Y REPETITIVA.	TECNICO DEL PALEO DE LA CANOA
			SE TRABAJARA EL PALEO EN BOTES DOBLES DONDE EL DEPORTISTA QUE SE UBICA EN LA PARTE DE ATRAZ DEBERA SE DEL UN NIVEL SUPERIOR PARA QUE ESTE LE BRINDE LA ESBILIDAD REQUERIDA EN EL BOTE	ES CAPAZ DE MANTENERSE SOBRE UN BOTE DE COMPETENCIA
			SE TRABAJARA EL PALEO A MODO DE SIMULACIÓN EN UN BANCO QUE ESTARA A UN METRO DE ALTURA, CON UNA METODOLOGIA ANALITICA.	ES CAPAZ DE RECONOSER QUE CADA PARTE DEL PALEO ES ESENCIAL EN EL MISMO.
	TORCIÓN CANOA	EL DEPORTISTA EJECUTA DE FORMA ACERTADA LA TORCION EN LA CANOA DE VELOCIDAD	EN POSICION DE CANOA (ARRODILLADO CON UNA PIERNA Y CON LA OTRA EN FLEXION DE 90°AL FRENTE DE LA RODILLA APOYADA, CON LA ESPALDA ERGUDA, E INCLINADA DE 5 A 10°) REALIZA GIROS CON EL TRONCO MANTENIENDO LA CABEZA MIRANDO ALFRENTE, EL DEPORTISTA TENDRA LAS MANOS SOBRE LOS CODOS Y ESTOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS, REALIZANDO GIROS HACIA LA DERECHA Y LA IZQUERDA CON EL TRONCO	REALIZA LA TORCIÓN DE FORMA DINAMICA

			GENERANDO CON CADA GIRO MAYOR RANGO DE MOVIMIENTO.	
			EL DEPORTISTA ADOPTARA LA POSICIÓN DE LA CANOA, CON LAS MANOS SOBRE LOS CODOS Y ESTOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS, CON UNA CORREA QUE SE SUJETA A SU ESPALDA DEBERA HACER EL MOVIMIENTO DE TORCIÓN CON UNA BANDA DE RESISTENCIA SUJETA A LA CORREA MENCIONADA Y A UNA ESTRUCTURA FIJA..	RALIZA LA TORCIÓN DE MANERA INDICADA CON RESITENCIA
			EN UN VIDEO QUE SE PONDRA POR PARTE DEL INSTRUCTOR, EN GRUPOS DE CINCO DEPORTISTAS, DEBERAN IDENTIFICAR LA TORCIÓN DEL ATLETA VISTO.	IDENTIFICA EL GESTO TECNICO DE LA TORCÍON
			EN POSICIÓN DE PIE, CON UNA PIERNA ENFRENTE DE LA OTRA A UNA DISTANCIA ENTRE ELLAS DE MEDIO A METRO Y MEDIO, DEPNDIENDO LA ALTURA DEL DEPORTISTA, LOS	REALIZA LA EJECUCION DE LA TORCIÓN AUMENTANDO SU RANGO DE MOVIMIENTO.

			DEPORTISTAS DEBERAN RALIZAR GIROS DEL TRONCO CON LA INTENCION DE QUE EN CADA GIRO SE AUMENTE EL RANGO DE MOVIMINETO, MANTENIENDO LA CABEZA HACIA LFRENTE EN TODO MOMENTO Y EL TREN INFERIOR FIJO.	
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN MANTENER LA TORCIÓN DE MANERA ISOMETRICA POR UN TIEMPO DETERMINADO, CON AYUDA DE UN COMPAÑERO, ESTE DEBERA FORZAR LA POSICION Y LLEVARLA LO MAS ADELANTE POSIBLE.	MANTIENE EL GESTO TECNICO DE LA TORCIÓN DE MANERA ISOTONICA POR UN TIEMPO DETERMINADO.
	POSICIÓN DE ATAQUE CANOA	EL DEPORTISTA ADOPTA DE MANERA CORRECTA LA POSICION DE ATAQUE EN LA CANOA DE VELOCIDAD	SE REALIZARA EN JUEGO DEL COCODRILLO DONDE EL DEPORTISTA DEBERA PASAR POR UNA ZONA DETERMINADA "RIO", SIN DEJAR QUE LO TOQUEN, PARA LA SALIDA DE CADA INTENTO EL DEPORTISTA DEBERA ADOPTAR LA POSICIÓN DE ATAQUE DE LA CANOA (ARRODILLADO CON UNA PIERNAY CON LA OTRA EN FLEXION DE 90°ALFRENTE DE LA RODILLA APOYADA, CON LA ESPALDA ERGUDA, E INCLINADA DE 5 A 10, CON EL BRAZO	EL DEPORTISTA LOGRA LA ACOMODACIÓN CORRENTA EN EL MOMENTO INDICADO.

			CONTRARIO DEL LADO DE LA RODILLA APOYADA ESTENDIDO EN DIAGONAL SOBRE LA CABEZA Y EL OTRO ESTENDIDO HACIA ALFRENTE A LA ALTURA DEL HOMBRO)	
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN DESPLAZARSE POR UN ESPACIO DETERMINADO REALIZANDO LA ACCIÓN INDICADA POR EL INSTRUCTOR (CORRER, TROTAR, CAMINAR, GIRAR, SALTAR, ETC.), AL DAR LA INDICACION DE TOMAR POSICIÓN LOS DEPRTISTAS DEBERAN ADOPTAR LA POSICION DE ATAQUE DE CANOA, EL ULTIMO EN HACERLO SALDRA DEL JUEGO Y HACI HASTA QUE QUEDE UNO.	ADOPTA LA POSICIÓN DE ATAQUE DE FORMA RAPIDA
			SE REALIZARA CARRERAS DONDE SE HARAN TRES CARRILES, DONDE EN SURECORRIDO HABRAN 5 CONOS, LOS CUALES LOS DEPROTISTAS DEBERAN PASARLOS DANDO GIROS UNO A LA DERECHA Y UNO HACIA LA IZQUIERDA DEL MISMO,	ADOPTA LA POSICIÓN DE ATAQUE DE FORMA RAPIDA

			AL FINALIZAR DEBERAN SENTARSE EN POSICIÓN DE ATAQUE DE KAYAK EN DOS ZONAS DETERMINADAS, EL ULTIMO EN LLEGAR QUEDARA FUERA DEL JUEGO	
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN ADOPTAR LA POSICION DE ATAQUE DE LA CANOA SEGÚN UNA IMAGEN DADA POR EL INSTRUCTOR.	LOS DEPORTISTAS APROPIAN APARTIR DE UNA IMAGEN LA CORRETA POSICIÓN DE ATAQUE DEL KAYAK
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN ADOPTAR LA POSICIÓN DE ATAQUE DE LA CANOA (ARRODILLADO CON UNA PIERNA Y CON LA OTRA EN FLEXION DE 90°AL FRENTE DE LA RODILLA APOYADA, CON LA ESPALDA ERGUDA, E INCLINADA DE 5 A 10, CON EL BRAZO CONTRARIO DEL LADO DE LA RODILLA APOYADA EXTENDIDO EN DIAGONAL SOBRE LA CABEZA Y EL OTRO EXTENDIDO HACIA ALFRENTE A LA ALTURA DEL HOMBRO) DE FORMA ISOMETRICA POR UN TIEMPO DETERMINADO.	EL DEPORTISTA MANTIENE LA POSICIÓN DE ATAQUE DE LA CANOA DE FORMA PROLONGADA.

	HALÓN CANOA	EL DEPORTISTA REALIZA EL HALÓN DE LA CANOA DE MANERA ADECUDA	POR PAREJAS LOS DEPORTISTAS ADOPTARAN LA POSICIÓN DE LA CANOA Y DEBERAN HALAR LA COMPAÑERO MANTENIENDO LAS MANOS AGARRADAS, EL HALON SE REALIZARA ALTERNANDO PRIMERO HALA UNO Y LUEGO EL OTRO.	EL DEPORTISTA REALIZA EL HAON DE MANERA CICLICA
			CON BANDA DE RESISTENCIA, LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR EL GESTO TECNICO DEL HALÓN EN POSICIÓN DE CANOA.	EL DEPORTISTA RALIZA EN HALÓN CON RESISTENCIA EXTERNA
			SOBRE UN SIMULADOR CON RUEDAS EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR EL HALÓN, CON UNA PERTIGA SUGETADA AUNA CUERDA FIJA, EL SIMULADOR DEBERA ESTAR ANCLADO EN LA PARTE DE ATRAZ POR UNA BANDA DE RESISTENCIA.	EL DEPORTISTA REALIZA EL DESPLAZAMIENTO DEL SIMULADOR POR MEDIO DEL GESTO TECNICO DEL HALÓN
			EN EL BORDE DEL MUELLE EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR EL HALÓN POR EL LADO DE PALEO ASICNADO CON UNA PALA DE COMPETENCIA.	EL DEPORTISTA EJECUTA DE MANERA INDICADA EL HALÓN EN EL MEDIO ACUATICO SIN GENERAR SU DESPLAZAMIENTO.
			EL DEPORTISTA REALIZARA EL HALÓN EN UN BOTE DE	EL DEPORTISTA GENERA DESPLAZAMIENTO DEL

			RECREACIÓN EN POSICIÓN DE CANOA.	BOTE POR MEDIO DEL CORRECTO HALÓN
	SAQUE EN LA CANOA	EL DEPORTISTAREALIZA UN ADECUADO SAQUE EN LA CANOA	EL DEPORTISTA REALIZA DE MANERA REPETITIVA LA SIMULACIÓN DEL SAQUE,ENFOCANDOSE EN EL BRAZO DE TRACCIÓN, EL CUAL DEBERA FLEXIONARSE, LUEGO DE ESTAR FLEXIONADO SE DIRIGE EL CODO HACIA ALFRENTE PARA POSTERIOR MENTE GENERAR LA EXTENCIÓN DEL MISMO.	EL DEPORTISTA REALIZA EL MOVIMIENTO DEL SAQUE CON EL BRAZO DE GOBIERNO
			LOS DEPORTISTAS DE UBICARAN POR PAREJAS DONDE UNO CORREGIRA EL SAQUE DEL OTRO, LUEGO CAMBIARAN DE ROL.	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE IDENTIFICAR YCORREGIR EL GESTO TECNICO DEL SAQUE.
			SE REALIZARA UNA TRIANGULACION CON EL BRAZO DE EMPUJE SIMULANDO EL SAQUE	EL DEPORTISTA REALIZA LA TRIANGULACION GENERADA EN EL GESTO TECNICO DEL SAQUE CON EL BRAZO DE EMPUJE.
			A MODO DE SIMULACIÓN, LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR EL GESTO TECNICO DEL SAQUE EN EL BORDE DEL MUELLE DONDE DEBERAN RALIZAR UNA "J" EN EL AGUA	EL DEPORTISTA EJECUTA EL GESTO TECNICO PLASMANDO EN EL AGUA LA "J" REQUERIDA.

			A MODO DE SIMULACIÓN EL DEPORTISTA DEBERA DIBUJAR UNA "J" EN EL SUELO CON UNA PERTIGA Y EN POSICIÓN DE CANOA.	EL DEPORTISTA EJECUTA DE MANERA CORRCTA EL GESTO TECNICO DIBUJANDO ASU VEZ LA "J" QUE SE DA EN EL MISMO.
	HALÓN DE CADERA EN LA CANOA	EL DEPORTISTA RECONOSE LA IMPORTANCIA DEL HALÓN DE LA CADERA	DE PIE SE UBICA UNA PIERNA ENFRENTE DE LA OTRA CON UNA DISTANCIA DE 1 A 2 METROS DEPENDIENDO LA ESTATURA DEL DEPORTISTSTA, CON LAS MANOS SOBRE LA CABEZA, SE DEBERA REALIZAR LA SIMULACIÓN DE HALÓN DE LA CADERA	EL DEPORTISTA EMPLEA EL HALÓN DE LA CADERA DE FORMA ADECUADA.
			EN POSICIÓN DE PIE CON UNA PIERNA ENFRENTE DE LA OTRA., CON LAS MANOS SOBRE LA CABEZA SE REALIZARAN HALONES DE CADERA, MEDIADAS POR UNA BANDA DE RESTENCIA SUJETA A LA CADERA POR MEDIO DE UNA CORREA DE BROCHE (SIMILAR A UN ARNES). ESTO SE REALIZARA DE FORMA DINAMICA.	EL DEPORTISTA REALIZA EL HALÓN CON RESISTENCIA ELASTICA.
			EN POSICIÓN DE CANOA EL DEPORTISTA ESTARA SUJETO A UN COMPAÑERO POR LA CADERA, Y REALIZARAN HALONES ALTERNADOS CON LA INTENCIÓ DE	EL DEPORTISTA DEMUESTRA UN DOMINIO EN EL GESTO TECNICO DEL HALÓN DE CADERA.

			DESEQUILIBRAR AL OTRO.	
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN VER UN VIDEO DONDE DEBERAN IDENTIFICAR EL MOMENTO EXACTO DE HALÓN.	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE IDENTIFICAR EL GESTO TECNICO DE HALÓN
			POR PARTE DEL INSTRUCTOR SE REALIZARA UN PRESENTACIÓN DONDE SE ENFATIZARA EL HALÓN DE CADERA , ESTO SE REALIZARA CON APOYO AUDIO VISUAL (POWER PAINT).	EL DEPORTISTA APROPIA EL CONCEPTO DEL GESTO TECNICO.
	DIRECCIÓN DE LA CANOA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS DIFERENTES VARIACIONES EN EL PALEO QUE LE PERMITIRAN DIRECCIONAR EL BOTE	EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR PALEOS EN UN BOTE DE RECREACIÓN, DONDE DEBERA ACORTAR LA PALADA, Y REALIZAR LA TOMA DE AGUA LO MÁS ADELANTE POSIBLE, GENERANDO QUE EL BOTE SE DESPLAZE HACIA EL LADO DE PALEO.	EL DEPORTISTA CONDUCE DE MANERA EFICAZ EL BOTE HACIA EL LADO DE PALEO.
			EL DEPORTISTA EN UN BOTE DE RECREACIÓN, EN POSICIÓN DE CANOA, REALIZARA PALEOS, DONDE LA PALA INGRSARA AL AGUA DIAGONALMENTE CON RELACIÓN A UN PLANO FRONTAL, DONDE LA TOMA DE AGUA SE	EL DEPORTISTA CONDUCE DE MANERA EFICAZ EL BOTE HACIA EL LADO CONTRARIO DE PALEO.

			REALIZARA APROXIMADA AL BOTE.	
			EL DEPORTISTA DEBERA RELIZAR PALEO LATERAL DONDE ALEJARA EL BOTE DE LA PALA (ALEJAMIENTO) .	EL DEPORTISTA REALIZA EL DESPLAZAMIENTO DE BOTE DE FORMA LATERAL
			EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR PALEO LATERAL ACERCANDO EL BOTE A LA PALA (ACERCAMIENTO).	EL DEPORTISTA REALIZA EL DESPLAZAMIENTO DE BOTE DE FORMA LATERAL
			POR MEDIO DE UN VIDEO EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LAS DIFERENTES MANIOBRAS PARA LA CONDUCCIÓN DE LA CANOA.	EL DEPORTISTA APROPIA LAS MANIOBRAS PARA LA CONDUCCIÓN DE LA CANOA
	POSICIÓN DE FLECHA (NATACIÓN)	EL DEPORTISTA ADOPTA DE FORMA INDICADA LA POSICIÓN DE FLECHA	LOS DEPORTISTAS DEBERA CORRE, SALTAR, CAMINAR, ETC. POR UN ESPACIO DETERMINADO SEGUN LA INSTRUCCIÓN, LUEGO POR MEDIO DE UN SILBATO EL DEPORTISTA DEBERA ADOPTAR LA POSICIÓN DE FLECHA.	EL DEPORTISTA ADOPTA DE MANERA RAPIDA LA POSICIÓN DE FLECHA.
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN DIBUJAR LA POSICIÓN DE FLECHA	EL DEPORTISTA EXPRESA DE MANERA ACERTADA LA POSICIÓN DE FLECHA
			EN EL AGUA LOS DEPORTISTAS SE TOMARAN DEL MUELLE E	EL DEPORTISTA ADOPTA LA POSICIÓN DE FLECHA EN EL MEDIO ACUATICO

			IMITARAN LA POSICIÓN DE FLECHA	
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN DESPLAZARSE DE UN MUELLE AL OTRO, REALIZANDO SALTOS DESDE EL FONDO DEL LAGO PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN POSICIÓN DE FLECHA.	EL DEPORTISTA SE DESPLAZA EN POSICIÓN DE FLECHA EN EL MEDIO ACUATICO
			POR PAREJAS LOS DEPORTISTAS DEBERAN ADOPTAR LA POSICIÓN DE FLECHA, MIENTRAS EL COMPAÑERO LO SOSTIENE, LUEGO SE DARA CAMBIO DE ROL.	EL DEPORTISTA ADOPTA LA POSICIÓN DE FLECHA EN EL MEDIO ACUATICO
	BRASEO DE ESTILO LIBRE (NATACIÓN)	EL DEPORTISTA EJECUTA DE MANERA CORRECTA EL BRASEO EN EL ESTILO LIBRE DE NATACIÓN	A MODO DE IMITACIÓN EL INSTRUCTOR MOSTRARA EL BRASEO DE ESTILO LIBRE Y LOS DEPORTISTAS DEBERA REALIZAR EL MISMO GESTO. (ESTO SE HARA EN TIERRA)	EL DEPORTISTA REALIZA DE MANERA INDICADA EL GESTO TECNICO
			EL DEPORTISTA REALIZARA BRASEOS CON UN SOLO BRAZO, MIENTRAS EL OTRO ESTARA APOYADO CON UN CHALECO SALVAVIDAS, LUEGO SE ALTERNARA EL OTRO BRAZO.	EL DEPORTISTA BRASEA CON UN SOLO BRASO DE MANERA CORRECTA
			SE UBICARAN POR PAREJAS UNO DE LOS DEPORTISTAS DEBERA TOMAR POR LOS PIES AL	EL DEPORTISTA COORDINA DE FORMA ADECUADA EL BRASEO

			COMPAÑERO, EL OTRO DEBERA BRASEAR. (ORILLA DEL LAGO)	
			EL DEPORTISTA DEBERA DESPLAZARSE DE MUELLE A MUELLE, UTILIZANDO UNICAMENTE EL BRASEO	EL DEPORTISTA GENERA UN BRASEO EFICAZ.
			LOS DEPORTISTAS VERAN VIDEOS HACERCA DEL BASEO EN EL ESTILO LIBRE.	EL DEPORTISTA APROPIA EL GESTO TECNICO DEL BRASEO
	PATEO DE ESTILO LIBRE (NATACIÓN)	EL DEPORTISTA EJECUTA DE FORMA EFICAZ EL PATEO EN EL ESTILO LIBRE DE NATACIÓN	LOS DEPORTISTAS DEBERAN SENTARSE APOYANDO LAS MANOS ATRÁS, ELEVANDO LAS PIERNAS, MANTENIENDOLAS EN EXTENSIÓN Y REALIZANDO MOVIMIENTO DE ELEVACIÓN Y DESENSO DE FORMA ALTERNADA ENTRE CADA PIERNA.	
			LOS DEPORTISTAS DEBERA APOYARSE EN EL MUELLE MANTENIENDO EL CUERPO EN EL AGUA, LUEGO DEBERAN REALIZAR EL PATEO.	
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE MUELLE A MUELLE REALIZANDO EL PATEO PARA PROPULSARSE, LAS MANOS LAS LLEVARAN ALFRENTE TOMANDO UN	

			CHALECO SALVAVIDAS O UNA TABLA DE NATACIÓN	
			POR MEDIO DE VIDEOS LOS DEPORTISTAS VERAN EL GESTO TECNICO DEL PATEO EN NATACIÓN.	
			LOS DEPORTISTAS SE SENTARAN EN EL BORTE DEL MULLE Y DEBERAN LEVANTAR AGUA CON LOS PIES, MANTENIENTO LAS PIERNAS ESTIRADAS.	
	BRASEO DE ESTILO ESPALDA (NATACIÓN)	EL DEPORTISTA EJECUTA DE MANERA INDICADA EL BRASEO DE ESTILO DE ESPALDA EN NATACIÓN	A MODO DE IMITACIÓN EL INSTRUCTOR MOSTRARA EL BRASEO DE ESTILO LIBRE Y LOS DEPORTISTAS DEBERA REALIZAR EL MISMO GESTO. (ESTO SE HARA EN TIERRA)	EL DEPORTISTA REALIZA DE MANERA INDICADA EL GESTO TECNICO
			EL DEPORTISTA REALIZARA BRASEOS CON UN SOLO BRAZO, MIENTRAS EL OTRO ESTARA APOYADO CON UN CHALECO SALVAVIDAS, LUEGO SE ALTERNARA EL OTRO BRAZO.	EL DEPORTISTA BRASEA CON UN SOLO BRASO DE MANERA CORRECTA
			SE UBICARAN POR PAREJAS UNO DE LOS DEPORTISTAS DEBERA TOMAR POR LOS PIES AL COMPAÑERO, EL OTRO DEBERA BRASEAR. (ORILLA DEL LAGO)	EL DEPORTISTA COORDINA DE FORMA ADECUADA EL BRASEO

			EL DEPORTISTA DEBERA DESPLAZARSE DE MUELLE A MUELLE, UTILIZANDO UNICAMENTE EL BRASEO	EL DEPORTISTA GENERA UN BRASEO EFICAZ.
			LOS DEPORTISTAS VERAN VIDEOS HACERCA DEL BASEO EN EL ESTILO LIBRE.	EL DEPORTISTA APROPIA EL GESTO TECNICO DEL BRASEO
	DESPLAZAMIENTO CON EL BOTE DESDE EL AGUA	EL DEPORTISTA APROPIA LAS DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON EL BOTE.	EL DEPORTISTA TRANSPORTA DE UN PUNTO A OTRO EL BOTE ESTANDO EN EL AGUA.	EL DEPORTISTA TRANSPORTA DE FORMA EFICAZ EL BOTE EN EL MEDIO ACUATICO.
			EL DEPORTISTA SOSTIENE EL BOTE CON UN BRASO Y SE DESPLAZA BRASEANDO CON EL BRASO LIBRE Y REALIZANDO PATEO.	EL DEPORTISTA DESPLAZA CORRECTAMENTEEL BOTE CON BRASEO Y PATEO
			EL DEPORTISTA SOSTIENE EL BOTE CON LAS PIERNAS, LUEGO SE DESPLAZARA BRASEANDO DE ESPALDA.	EL DEPORTISTA EFECTUA DE MANERA CORRECTA EL TRANSPORTE DEL BOTE PORMEDIO DE BRASEO DE ESPALDA
			EL DEPORTISTA EMPUJARA EL BOTE CON DIRECCIÓN AL MUELLE, Y NADARA DETRAS DE EL HASTA ALCANZARLO, ESTO SE REALIZARA REPETITIVAMENTE HASTA LLEGAR AL PUNTO INDICADO.	EL DEPORTISTA EFECTUA EL TRANSPORTE DEL BOTE POR MEDIO DE EMPUEJE AL MISMO.

FISICO	FUERZA ISOMETRICA	MEJORA DE LA FUERZA ISOMETRICA	LOS DEPORTISTAS SE MANTIENEN EN POSICIÓN DE SENTADILLA, CON LOS BRAZOS ESTENDIDOS HACIA ALFRENTE, A LA ALTURA DE LOS HOMBROS, CON FLEXIÓN DE PIERNAS DE 90°, POR TREITA SEGUNDOS CON DESCANSO DE UN MINUTO, ESTO SE REALIZARA 5 VECES	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER LA POSICIÓN DE SENTADILLA POR UN TIEMPO PROLONGADO.
			LOS DEPORTISTAS MANTENDRAN LA POSICIÓN DE FLEXIÓN DE BRAZOS, APOYADOS EN CUATRO APOYOS, DE CUBITO ABDOMINAL, MANTENIENDO LAS PIERNAS ESTENDIDAS, Y LOS BRAZOS EN FLEXIÓN DE 90°.	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER LA POSICIÓN DE FLEXIÓN POR UN TIEMPO PROLONGADO.
			EN POSICIÓN DE ABDOMINAL, SENTADOS EN EL SUELO CON LAS PIERNAS APOYADAS EN EL SUELO EN UNA FLEXIÓN DE MENOS DE 80°, CON EL TRONCO ELEVADO A 45°, CON LAS MANOS CRUZADAS EN EL PECHO, DEBERA MANTENER LA POSICIÓN DESCRITA POR UN TIEMPO DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSO DE UN MINUTO, ESTO SE REALIZARA SEIS VECES.	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER LA POSICIÓN DE ABDOMINAL POR UN TIEMPO PROLONGADO.

			EN UNA BARRA SITUADA A UN METRO Y MEDIO O MÁS DE ALTURA, EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR UNA DOMINADA Y SOSTENERSE EN EL PUNTO DE FLEXIÓN MAXÍMA, ESTO SE REALIZARA DURANTE 30 SEGUNDOS CON VEINTE SEGUNDOS DE DESCANSO CINCO VECES.	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER LA POSICIÓN DE DOMINADA SOSTENIENDOSE DE UNA BARRA, POR UN TIEMPO PROLONGADO.
			EL DEPORTISTA DEBERA ADOPTAR LA POSICIÓN DE PLANCHA (EN EL SUELO DE CUBITO ABDOMINAL, CON APOYO DE ANTEBRAZOS Y PUNTA DE PIES, MANTENIENDO EL CUERPO HORIZONTALMENTE), ESTO RE REALIZARA POR CUARENTA SEGUNDOS CON DESCANSO DE VEINTE SEGUNDOS, SEIS VECES.	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER LA POSICIÓN DE PLANCHA POR UN TIEMPO PROLONGADO.
	FUERZA ISOTONICA	MEJORA DE LA FUERZA ISOTONICA	LOS DEPORTISTAS REALIZARA SENTADILLAS, CON LOS BRAZOS ESTENDIDOS HACIA ALFRENTE, A LA ALTURA DE LOS HOMBROS, FLEXIONANDO LAS PIERNAS A 90°, Y REALIZANDO UNA EXTENCIÓN CASI COMPLETA DE LAS PIERNAS, CUIDANDO DE	EL DEPORTISTA MEJORA LA FUERZA ISOTONICA DEL TREN INFERIOR

			NO PASAR LAS RODILLAS POR DELANTE DE LA PUNTA DE LOS PIES, MANTENIENDO LA ESPALDA RECTA, LLEVANDO LA COLA HACIA ATRAZ, ESTO SE REALIZARA POR 20 REPETICIONES CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS, 5 VECES.	
			LOS DEPORTISTAS REALIZARAN FLEXIÓN DE BRAZOS, APOYADOS EN CUATRO APOYOS (PUNTA DE PIES Y MANOS), DE CUBITO ABDOMINAL, MANTENIENDO LAS PIERNAS ESTENDIDAS, Y LOS BRAZOS A 90° EN FLEXIÓ, LUEGO REALIZARA LA EXTENCIÓN DE LOS MISMOS, ESTO SE REALIZARA POR 15 REPETICIONES CON DESCANSO DE 20 SEGUNDOS , CINCO VECES.	EL DEPORTISTA LOGRA MEJORAR LA FUERZA ISOTONICA DE LOS BRAZOS
			EN POSICIÓN DE ABDOMINAL, SENTADOS EN EL SUELO CON LAS PIERNAS APOYADAS EN EL SUELO EN UNA FLEXIÓN DE MENOS DE 80°, DEBERAN ELEVAR EL TRONCO DE UN ANGULO DE 120° A UNO DE 45°, CON LAS MANOS CRUZADAS EN EL PECHO,	EL DEPORTISTA LOGRA MEJORAR SU FUERZA ISOTONICA DEL ABDOMEN.

			SE REALIZARAN 20 REPETICIONES CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS, SEIS VECES.	
			EN UNA BARRA SITUADA A UN METRO Y MEDIO O MÁS DE ALTURA, EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR DOMINADAS , MANTENIENDO LAS MANOS REPARADAS UNA DE LA OTRA LOGRANDO UN ANGULO EN LA FLEXXION DE LOS BRAZOS DE 90°, SEMIEXTENDIENDO LOS BRAZOS Y FLEXIONANDOLOS, LOGRANDO PASAR LA CABEZA POR ENCIMA DE LA BARRA, ESTO SE REALIZARA CON AYUDA DE UN COMPAÑERO EL CUAL DEBERA TOMARLO DE LAS PUERNAS Y AYUDARLE A SUBIR. ESTO SE REALIZARA DE 15 A 20 REPETICIONES CON DESCANSO DE 20 SEGUNDOS, CINCO VECES.	EL DEPORTISTA MEJORA SU FUERZA ISOTONICA DE LA ESPALDA Y LOS BRAZOS
			CON UNA BANDA ELASTICA DE BAJA RESISTENCIA, EL DEPORTISTA DEBERA REALIZARA HALONES DE ESPALDA, SE ANCLARA LA BANDA A UNA ESTRUCTUTRA FIJA,	EL DEPORTISTA LOGRA MEJORAR SU FUERZA ISOTONICA EN EL HALÓN DE BANDA.

			TOMANDO LOS EXTREMOS CON LAS MANOS, EL DEPORTISTA REALIZARA UNA FLEXION DE BRAZOS LLEVANDO LA BANDA HACIA ATRAZ, ESTO LO REALIZARA POR 20 REPETICIONES CON DESCANZO DE 30 SEGUNDOS DURANTE EN SEIS BLOQUES.	
	FUERZA AEROBICA	MEJORA DE LA FUERZA AEROBICA	LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN EN PAREJAS, UNO TOMARA AL OTRO POR LOS PIES, EL OTRO DEBERA REALIZAR UN RECORRIDO ESTABLECIDO DE 20 METRROS DANDO PASOS CON LAS MANOS, REALIZANDO UNA FLEXION DE BRAZOS CADA CUATRO PASOS. (CARRETILLA)	EL DPORTISTA AUMENTA SU FUERZA AEROBIA DEL TREN SUPERIOR DEL CUERPO.
			POR PAREJAS UN DEPORTISTA DEBERA CARGAR AL OTRO EN LA ESPALDA Y DESPLAZARSE POR UNA DISTANCIA DETERMINADA DE 20 METROS, REALIZANDO UNA CUNCLILLA DADA SEIS PASOS, LUEGO DEREALIZAR TRES RECORRIDOS SE CAMBIARA DE ROL.	EL DEPORTISTA LOGRA AUMENTAR LA FUERZA AEROBIA DEL TREN INFERIOR DEL CUERPO
			POR PAREJAS, UN DEPORTISTA LANZARA AL OTRO UN BALÓN	EL DEPORTISTA LOGRA AUMENTAR LA FUERZA AEROBIA EN EL

			MEDICINAL, DURANTE 2 MINUTOS CON UNO DE DESCANSO, ESTO SE REALIZARA CUATRO VECES.	LANZAMIENTO DEL BALÓN MEDICINAL (BRAZOS).
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR ABDOMINALES POR 2 MINUTOS CON UNA FRECUENCIA LENTA, TOMANDO AIRE AL RECUPERAR Y EXPULSANDO EL AIRE EN LA EJECUCIÓN, SE DEBERAN REALIZAR CUATRO REPETICIONES CON UN MINUTO DE RECUPERACIÓN ENTRE CADA REPETICIÓN.	EL DEPORTISTA AUMENTA LA FUERZA AEROBIA DE SU ZONA ABDOMINAL.
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN UBICARSE EN EL SUELO DE CUBITO DORSAL CON LAS PIERNAS ELEVADAS, DEBERAN SIMULAR EL PEDALEO COMO SI ESTUBIECEN EN UNA BICICLETA, ESTO SE DEBERA REALIZAR POR 2 MINUTOS, CUATRO VECES, CON DESCANSOS DE 1 MINURO ENTRE CADA REPETICIÓN.	EL DEPORTISTA LOGRA MANTERNER EL ESFUERZOEN LA FUERZA AEROBIA DEL CORE POR UN TIEMPO SUPERIOR A UN MINUTO Y MEDIO.
	FUERZA VELOCIDAD	MEJORAR LA FUERZA VELOCIDAD DEL PALISTA	LOS DEPORTISTAS REALIZARA SENTADILLAS, CON LOS BRAZOS ESTENDIDOS HACIA ALFRENTE, A LA ALTURA DE LOS HOMBROS,	EL DEPORTISTA AUMENTA LA VELOCIDAD EN EL EJERCICIO DE LA SENTADILLA

			FLEXIONANDO LAS PIERNAS A 90°, Y REALIZANDO UNA EXTENCIÓN CASI COMPLETA DE LAS PIERNAS, CUIDANDO DE NO PASAR LAS RODILLAS POR DELANTE DE LA PUNTA DE LOS PIES, MANTENIENDO LA ESPALDA RECTA, LLEVANDO LA COLA HACIA ATRAZ, ESTO SE REALIZARA POR 10 REPETICIONES CON DESCANSO DE 20 SEGUNDOS, 5 VECES, CON UNA VELOCIDAD PROGRESIVA	
			LOS DEPORTISTAS REALIZARAN FLEXIÓN DE BRAZOS, APOYADOS EN CUATRO APOYOS (PUNTA DE PIES Y MANOS), DE CUBITO ABDOMINAL, MANTENIENDO LAS PIERNAS ESTENDIDAS, Y LOS BRAZOS A 90° EN FLEXIÓ, LUEGO REALIZARA LA EXTENCIÓN DE LOS MISMOS, ESTO SE REALIZARA POR 10 REPETICIONES CON DESCANSO DE 20 SEGUNDOS , CINCO VECES, CO UNA VELOCIDAD PROGRESIVA.	EL DEPORTISTA AUMENTA LA FUERZA VELOCIDAD DEL EJERCICIO DE FLEXO-EXTENCIÓN

			EN POSICIÓN DE ABDOMINAL, SENTADOS EN EL SUELO CON LAS PIERNAS APOYADAS EN EL SUELO EN UNA FLEXIÓN DE MENOS DE 80°, DEBERAN ELEVAR EL TRONCO DE UN ANGULO DE 120° A UNO DE 45°, CON LAS MANOS CRUZADAS EN EL PECHO, SE REALIZARAN 15 REPETICIONES CON DESCANSO DE 20 SEGUNDOS, 5 VECES, CON VELOCIDAD PROGRESIVA.	LOGRA AUMENTAR LA FUERZA VELOCIDAD DEL EJERCICIO DE ABDOMINAL
			EN UNA BARRA SITUADA A UN METRO Y MEDIO O MÁS DE ALTURA, EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR DOMINADAS , MANTENIENDO LAS MANOS REPARADAS UNA DE LA OTRA LOGRANDO UN ANGULO EN LA FLEXXION DE LOS BRAZOS DE 90°, SEMIEXTENDIENDO LOS BRAZOS Y FLEXIONANDOLOS, LOGRANDO PASAR LA CABEZA POR ENCIMA DE LA BARRA, ESTO SE REALIZARA CON AYUDA DE UN COMPAÑERO EL CUAL DEBERA TOMARLO DE LAS PUERNAS Y AYUDARLE A SUBIR. ESTO SE REALIZARA DE 5 A 10 REPETICIONES CON	LOGRA AUMENTAR LA FUERZA VELOCIDAD DEL EJERCICIO DE DOMINADA

			DESCANSO DE 20 SEGUNDOS, 5 VECES, A GRAN VELOCIDAD	
			CON UNA BANDA ELASTICA DE BAJA RESISTENCIA, EL DEPORTISTA DEBERA REALIZARA HALONES DE ESPALDA, SE ANCLARA LA BANDA A UNA ESTRUCTUTRA FIJA, TOMANDO LOS EXTREMOS CON LAS MANOS, EL DEPORTISTA REALIZARA UNA FLEXION DE BRAZOS LLEVANDO LA BANDA HACIA ATRAZ, ESTO LO REALIZARA POR 10 REPETICIONES CON DESCANZO DE 20 SEGUNDOS DURANTE EN CINCO BLOQUES, REALIZANDO EL EJERCICIO CON VELOCIDAD PROGRESIVA.	EL PALISTA AUMENTA LA FUERZA VELOCIDAD DEL HAÓN CON BANDA.
	FLEXIBILIDAD BALICA	SE BUSCA AUMENTAR LA FLEXIBILIDAD BALICA DEL DEPORTISTA	LOS DEPORTISTAS DE UBICARAN EN POSICÍON DE PIE, CON LAS PIERNAS JUNTAS, DEBERAN TOCAR LA PUNTA DE LOS PIES CON LAS MANOS SIN FLEXIONAR LAS PIERNAS, SE DEBERA	EL DEPORTISTA AUMENTA SU FLEXIBILIDAD DE TREN INFERIOR DE FORMA BALICA

			LOS DEPORTISTAS DEBERAN SENTARSE CON LAS PIERNAS ESTIRADAS ALFRENTE, DEBERAN COMAR LA PLANTA DE LOS PIES SIN FLEXIONAR LAS PIERNAS, SE DEBERA MANTENER LA POSICIÓN POR MINIMO 20 SEGUNDOS DE 4 A 5 VECES.	EL DEPORTISTA MEJORA LA FLEXIBILIDAD BALICA DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN PONER LOS BRAZOZ SOBRE LA CABEZA, SE LFEXIONARA EL BRAZO, LA MANO DEBERA BAJAR POR LA ESPALDA HASTA EL M¿PUNTO MAS BAJO POSIBLE, CON EL BRAZO QUE SE MANTIENE LIBRE SE TOMARA EL CODO DEL BRAZO EN FLEXIÓN AYUDANDOLO A BAJAR, SE DEBERA MANTENER LA POSICIÓN POR MINIMO 20 SEGUNDOS DE 4 A 5 VECES.	EL DEPORTISTA MEJORA LA FLEXIBILIDAD BALICA EN LOS BRAZOS
			EL DEPORTISTA DEBERA ARRODILLARSE CON LAS PIERNAS JUNTAS, LUEGO MANTENIENDO UNA FLEXION DE PIERNAS EL DEPORTISTA	EL DEPORTISTA AUMENTA LA FLEXIBILIDAD BALICA DE LOS CUADRICEPS

			DEBERA ACOSTARSE HACIA ATRAS SOBRE SUS PIERNAS, SE DEBERA MANTENER LA POSICIÓN POR MINIMO 20 SEGUNDOS DE 4 A 5 VECES.	
			EL DEPORTISTA PONDRA UN BRAZO EXTENDIDO A LA ALTURA DEL HOMBRO PONIENDOLO EN FRENTE DEL HOMBRO CONTRARIO, EL BRAZO LIBRE TOMARA EL BRAZO EN EXTENCIÓN Y LE AYUDARA APEGARLO AL HOBRO CONTRARIO, SE DEBERA MANTENER LA POSICIÓN POR MINIMO 20 SEGUNDOS DE 4 A 5 VECES.	EL DEPORTISTA AUMENTA LA FLEXIBILIDAD BALICA DE LOS DELTOIDES.
	FLEXIBILIDAD HIPERBALICA	SE BUSCA AUMENTAR LA FLEXIBILIDAD HIPERBALICA DEL DEPORTISTA	LOS DEPORTISTAS DE UBICARAN EN POSICÍON DE PIE, CON LAS PIERNAS JUNTAS, DEBERAN TOCAR LA PUNTA DE LOS PIES CON LAS MANOS SIN FLEXIONAR LAS PIERNAS, SE DEBERAN REALIZAR 20 REPETICIONES CON DESCASO DE 30	EL DEPORTISTA AUMENTA SU FLEXIBILIDAD DE TREN INFERIOR DE FORMA HIPERBALICA

			SEGUNDOS DE 4 A 5 VECES.	
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN SENTARSE CON LAS PIERNAS ESTIRADAS ALFRENTE, DEBERAN COMAR LA PLANTA DE LOS PIES SIN FLEXIONAR LAS PIERNAS, SE DEBERAN REALIZAR 20 REPETICIONES CON DESCASO DE 30 SEGUNDOS DE 4 A 5 VECES.	EL DEPORTISTA MEJORA LA FLEXIBILIDAD HIPERBALICA DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN PONER LOS BRAZOZ SOBRE LA CABEZA, SE LFEXIONARA EL BRAZO, LA MANO DEBERA BAJAR POR LA ESPALDA HASTA EL PUNTO MÁS BAJO POSIBLE, CON EL BRAZO QUE SE MANTIENE LIBRE SE TOMARA EL CODO DEL BRAZO EN FLEXIÓN AYUDANDOLO A BAJAR, SE DEBERAN REALIZAR 20 REPETICIONES CON DESCASO DE 30 SEGUNDOS DE 4 A 5 VECES.	EL DEPORTISTA MEJORA LA FLEXIBILIDAD HIPERBALICA EN LOS BRAZOS

			EL DEPORTISTA DEBERA ARRODILLARSE CON LAS PIERNAS JUNTAS, LUEGO MANTENIENDO UNA FLEXION DE PIERNAS EL DEPORTISTA DEBERA ACOSTARSE HACIA ATRAS SOBRE SUS PIERNAS, SE DEBERAN REALIZAR 20 REPETICIONES CON DESCASO DE 30 SEGUNDOS DE 4 A 5 VECES.	EL DEPORTISTA AUMENTA LA FLEXIBILIDAD HIPERBALICA DE LOS CUADRICEPS
			EL DEPORTISTA PONDRA UN BRAZO EXTENDIDO A LA ALTIRA DEL HOMBRO PONIENDOLO EN FRENTE DEL HOMBRO CONTRARIO, EL BRAZO LIBRE TOMARA EL BRAZO EN EXTENCIÓN Y LE AYUDARA APEGARLO AL HOBRO CONTRARIO, SE DEBERAN REALIZAR 20 REPETICIONES CON DESCASO DE 30 SEGUNDOS DE 4 A 5 VECES.	EL DEPORTISTA AUMENTA LA FLEXIBILIDAD HIPERBALICA DE LOS DELTOIDES.

			EN UNA ESCALERA DE COORDINACIÓN, EL DEPORTISTA DEBERA CAMINAR CON UNA PIERNA AFUERA DE LA ESCALERA Y LA OTRA ADENTRO, DANDO UN PASO POR CUADRO, LA PIERNA QUE DA EL PASO ADENTRO DE LA ESCALERA DEBERA ELEVARSE MÁS QUE EL OTRO, LUEGO SE CAMBIARA LA PIERNA.	LOGRA COORDINAR MOVIMIENTOS DISOCIADOS
	COORDINACIÓN VISOPEDICA	SE MEJORARA LA COORDINACIÓN VISO PEDICA DEL PALISTA	EN UNA ESCALERA DE COORDINACIÓN, EL DEPORTISTA DEBERA DAR SALTOS ABRIENDO Y CERRANDO LAS PIERNAS, DONDE AL CERRAR LAS PIERNAS LOS PIES QUEDARAN DENTRO DE UN CUADRO, AL ABRIRLAS QUEDARAN UNA DE CADA LADO FOR FUERA DE LA ESCALERA, SE DEBERA AVANZAR HACIA ADELANTE SALTANDO UNA VEZ POR CUADRO, SE DARA LA VARIACIÓN DE REALIZAR EL EJERCICIO DE ESPALDA HACIA ATRAZ.	COORDINA DE MANERA EFICAZ SALTOS DE LAS PIERNAS, OBSERVANDO QUE NO SE PISEN LAS LINEAS DE LA ESCALERA.

			EN UNA ESCALERA DE COORDINACIÓN EL DEPORTISTA DEBERA DESPLAZARSE LATERAL MENTE DANDO SALTOS DONDE UNA PIERNA ESTARA DENTRO Y LA OTRA POR FUERA DE LA ESCALERA, AL DAR SALTOS LAS PIERNAS INTERCAMBIARAN DE POSICIÓN Y SE DEBERA AVANZAR LATERALMENTE.	EL DEPORTISTA COORNINA SALTOS ALTERNADOS DE LAS PIERNAS EN LA ESCALERA DE COORDINACIÓN SIN TOCAR LOS BORDES DE LA MISMA.
			EL DEPORTISTA DEBERA CONDUCIR UN BALÓN EN ZIG-ZAG POR UNA DISTANCIA DETERMINADA, CON LA PIERNA DRECHA Y LUEGO CON LA IZQUIERDA.	EL DEPORTISTA COORDINA LA CONDUCCIÓN DEL BALON POR UN ESPACIO DETERMINADO.
			EN UNA ESCALERA DE COORDINACIÓN EL DEPORTISYA DEBERA RALIZAR DOS SALTOS POR CADA LADO, EMPEZANDO CON UNA PIERNA DENTRO DE LA ESCALERA DE COORDINACIÓN COMO PIERNA DE PIBOT, ESTA SE CAMBIARA CADA DOS SALTOS.	EL DEPORTISTA COORDINA SALTOS CON LAS PIERNAS PARA EFECTUAR EL MOVIMIENTO INDICADO.

	COORDINACIÓN VISO MANUAL	SE MEJORARA LA COORDINACIÓN VISO MANUAL DEL PALISTA	POR PAREJAS LOS DEPORTISTAS DEBERAN RELIZAR LANZAMIENTOS DE UNA PELOTA SIN DEJAR LA CAER, EL LANZAMIENTO DEBERA REALIZARSE CON UNA SOLA MANO, LUEGO SE AUMENTARAN A DOS PELOTAS Y SE FINALIZA CON PASE DE TRES PELOTAS, EN ESTE ULTIMO UN DEPORTISTA SOLO PODRA TENER DOS PELOTAS EN SU PODER.	LOS DEPORTISTAS LOGRAN EFECTUAR PASES ACERTADOS
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR MALABARES CON DOS PELOTAS, SE LANZARA NA PELOTA AL AIRE Y DEBERA CAER EN LA OTRA MANO AL MISMO TIEMPO SE SE LANZA LA OTRA, LUEGO SE RALIZARA EL LANZAMIENTO DE FORMA ALTERNADA.	LOS DEPORTISTAS COORDINANN LANZAMIENTOS SIMILTANEOS Y ALTERNADOS CON LAS MANOS.
			LOS DEPORTISTAS SEDIVIDIRAN EN DOS GRUPOS PARA ENFRENTARSE EN UN JUEGO DE BALON MANO DONDE SE DEBERA LANZAR EL BALON CON UNA SOLA MANO Y POR	LOS DEPORTISTAS LOGRAN EFECTUAR PASES ACERTADOS, CON PRESENCIA DE ADVERSARIO.

			ENCIMA DE LA CABEZA, SE EMPEZARA CON LA MANO DOMINANTE Y LUEGO SE CAMBIARA.	
			EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR LANZAMIENTOS DE PELOTAS CON LAS MANOS A UNA CANASTILLA, LOS LANZAMIENTOS DEBERAN REALIZARSE POR DEBAJO DE LA CADERA, CON MANO DOMINANTE , ESTO SE PODRA VARIAR CON LANZAMIENTOS MEDIOS BAJOS Y ALTOS, CON MANO DERECHA O CON IZQUIERDA.	LOS DEPORTISTAS ACERTAN LOS LNAZAMIENTOS AL OBJETIVO PROPUESTO.
			LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN EN PAREJAS, LUEGO DEBERAN REALIZAR LANZAMIENTOS DE PELOTAS MIENTRAS ESTOS RECORREN UNA DISTANCIA DETERMINADA.	LOS DEPORTISTAS LOGRAN ACERTAR LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO.
	EQUILIBRIO ESTATICO	SE DESARROLLARA EL EQUILIBRIO ESTATICO DEL DEPORTISTA	LOS DEPORTISTAS SE MANTENDRAN POR UN TIEMPO PROLONGADO CON UNA PIERNA ELEVADA , ES DECIR CON UN SOLO APOYO.	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER EL EQUILIBRIO EN UNA PIERNA.

			LOS DEPORTISTAS DEBERAN MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE UNA ROLA CIRCENSE APOYANDO LAS DOS PIERNAS , ESTO SE REALIZARA DURANTE 30 SEGUNDOS DON DESCANZO DE 10 SEG DE 5 A 8 VECES.	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER EL EQUILIBRIO ESTATICO CON DOS APOYOS SOBRE UNA ROLA CIRCENSE.
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE UNA ROLA CIRCENSE APOYANDO UNA PIERNA PIERNA , ESTO SE REALIZARA DURANTE 30 SEGUNDOS DON DESCANZO DE 10 SEG DE 5 A 8 VECES, SE DEBERA ALTERNAR DE PIERNA.	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER EL EQUILIBRIO ESTATICO CON UN APOYO SOBRE UNA ROLA CIRCENSE.
			EL DEPORTISTA DEBERA SOSTENERSE EN UNA TABLA QUE A SU VEZ ESTARA SOBRE UNA ROLA CIRCENSE, ESTO SE REALIZARA POR 30 SEG CON DESCANZO DE 15 SEG DURANTE 5 A 8 VECES. (LA ROLA DEBE SER DE UN MATERIAR FLEXIBLE CON LA	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE UNA TABLA SOBRE UNA ROLA CIRCENSE

			INTENCIÓN DE FACILITAR EL EJERCICIO).	
			EL DEPORTISTA DEBERA MANTENERSE SOBRE UNA BIGA DE EQUILIBRIO DURANTE UN MINUTO CON DESCANSO DE 30 SEG DE 6 A 8 VECES	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER EL EQUILIBRIO ESTATICO SOBRE UNA BIGA DE EQUILIBRIO POR UN TIEMPO PROLONGADO.
	EQUILIBRIO DINAMICO	SE DESARROLLARA EL EQUILIBRIO DINAMICO DEL DEPORTISTA	EL DEPORTISTA DENERA DESPLAZARSE HACIA AL FRENTE EN UNA DISTANCIA DE 15 METROS SOBRE UNA ROLA CIRCENSE, SIN TOCAR EL SUELO, ESTO SE DEBERA REPETIR DE 4 A 6 VECES	EL DEPORTISTA LOGRA DESPLAZARSE FRONTALMENTE SOBRE UNA ROLA CIRCENSE SIN PERDER EL EQUILIBRIO.
			EL DEPORTISTA DENERA DESPLAZARSE DE ESPALDA EN UNA DISTANCIA DE 15 METROS SOBRE UNA ROLA CIRCENSE, SIN TOCAR EL SUELO, ESTO SE DEBERA REPETIR DE 4 A 6 VECES	EL DEPORTISTA LOGRA DESPLAZARSE DE ESPALDA SOBRE UNA ROLA CIRCENSE SIN PERDER EL EQUILIBRIO.
			EL DEPORTISTA DEBERA DESPLAZARSE DE UN PUNTO A OTRO EN UN BOTE DE	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE EL BOTE

			COMPETENCIA SIN UTILIZAR UNA PALA,	SIN APOYO DE UNA PALA
			SOBRE UNA BIGA DE EQUILIBRIO EL DEPORTISTA DEBERA ADOPTAR LA POSICIÓN DE CANOA Y REALIZAR LA SIMULACIÓN DE PALEO MIENTRAS MANTIENE EL EQUILIBRIO SOBRE LA BIGA.	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR UN MOVIMIENTO SOBRE UNA BIGA DE EQUILIBRIO, SIN PERDER EL EQUILIBRIO
			EL DEPORTISTA DEBERA DESPLAZARSE SOBRE UNA ROLA CIRCENSE EN UN ESPACIO DE 30 METROS DONDE CADA CINCO METROS DEBERA PASARSE A UNA ROLA DIFERENTE SIN TOCAR EL SUELO.	EL DEPORTISTA MANTIENE EL EQUILIBRIO PASANDO DE UNA ROLA A OTRA
	VELOCIDAD	SE PRETENDE MEJORAR LA VELOCIDAD DEL DEPORTISTA	UN DEPORTISTA DEBERA ASUMIR EL ROL DE COGER A LOS DEMAS, AL COGERLOS ESTOS DEBERAN QUEDARSE QUIETOS CON LAS PIERNAS ABIERTAS, HASTA QUE UN DEPORTISTA QUE NO HALLA SIDO COGIDO LE PASE POR ENMEDIO DE LAS PIERNAS, LOS DEPORTISTAS	LOS DEPORTISTAS LOGRAN EVADIR AL DEPORTISTA CON EL ROL DE COGER, CORRIENDO A GRAN VELOCIDAD

			DEBERAN CORRER EN EL EJERCICIO (JUEGO CONGELADOS)	
			UN DEPORTISTA DEBERA ASUMIR EL ROL DE PONCHADOR Y DEBERA TOCAR CON UNA PELOTA AL RESTO DEL GRUPO, LOS DEMAS DEBERAN CORRER SIN DEJARSE TOCAR DE LA PELOTA, LOS DEPORTISTAS QUE SEAN TOCADOS SALDRAN DEL JUEGO, SI LA PELOTA TOCA EN SUELO LAS PERSONAS QUE FUERON PONCHADAS ENTRARAN DE NUEVO AL JUEGO (JUEGO PONCHADOS).	LOS DEPORTISTAS DEBERAN EVADIR AL DEPORTISTA CONEL ROL DE PONCHADOR, CORRIENDO ENTODAD DIRECCIONES A GRAN VELOCIDAD.
			A MANERA DE CARRERA DE 50 METRO,S LOS DEPORTISTAS DEBERARN ENFRENTARSE POR PAREJAS, LOS QUE GANAN SE NEFRENTARAN HASTA QUE SOLO QUEDE UNO.	LOS DEPORTISTAS LOGRAN REALIZAR UNA CARRERA A GRAN VELOCIDAD

			SE DIVIDIRA EL GRUPO EN TRES EQUIPOS CON LA INTENCIÓN DE REALIZAR CARRERA DE RELEVOS DONDE DEBERAN PASARSE UN TESTIGO O BARRA, ESTA DEBERA LLEGAR CON EL ULTIMO DEPORTISTA QUE CORRERA, LOS RELEVOS SE REALIZARAN CADA 20 METROS, EL ULTIMO EQUIPO EN PASAR LA LINEA DE META SE SPMETERA A UNA PENITENCIA IMPUESTA POS LOS OTROS GRUPOS.	LOS DEPORTISTAS LOGRAN CORRER A GRAN VELOCIDAD EN SECUENCIA.
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN RALIZAR CARRERAS CON UN COSTAL EN LAS PPIERNAS SOSTENIDO CON LAS MANOS.	LOS DEPORTISTAS LOGRAN DESPLAZARSE POR LA DISTANCIA DETERMINADA A GRAN VELOCIDAD CON EL OBSTACULO DE LLEVAR EL COSTAL EN SUS PIERNAS.
	VELOCIDAD REACCIÓN	SE ESTIMULARA LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN SU FASE SENSIBLE	LOS DEPORTISTAS DE UBICAN EN PAREJAS SOBRE UNA LINEA, UNO DE ESPALDA AL OTRO EN POSICIÓN SENTADO, LOS DEPORTISTAS SENTADOS EN LA DERECHA SE DENOMINARAN C1 Y	EL DEPORTISTA DEBERA RECCIONAR MAS RAPIDO QUE EL CONTRARIO

			EN LA IZAQUIERDA K1, EL ISTRUCTOR AL DECIR K1 LOS DEPORTISTAS EN LA IQUIERDA DEBERAN CORRER HACIA ALFRENTE, EL COMPAÑERO QUE ESTA AL RESPALDO DEBERA LEVANTARSE Y COGERLO, ESTO SE REALISARA VISEVERSAMENTE AL DAR LA INDICACION DE C1.	
			SE ASIGNARA UN NIMERO DE UNO A CUATRO, AL DAR LA INDICACIÓN LOSDEPORTISTAS CON EL NUMERO INDICADO DEBERAN CORRER HACIA UN PUNTO ESTABLECIDO Y VOLVER EN UN TIEMPO MINIMO, EL ULTIMO DE CADA TANDA TENDRA UNA PENITENCIA PUESTA POR EL RESTO DEL GRUPO.	EL DEPORTISTA DEBERA REACCIONAR MAS RAPIDO QUE LOS CONTRINCANTES
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN ESTAR DE ESPALDA A UN PUNTO PREVISTO Y LUEGO CORRER EN UNA DISTANCIA DETERMINADA AL OIR UNA INDICACIÓN SE DARA UN PUNTO AL PRIMERO EN	EL DEPORTISTA RACCIONA A GRAN VELOCIDAD FRENTE A UN ESTIMULO

			LLEGAR, GANA EL QUE COMPLETE CINCO PUNTOS.	
			LOS DEPORTISTAS ESTARAN TROTANDO EN UN ESPACIO DETERMINADO Y AL SONIDO DE UNA INDICACION, DEVERAN UBICARSE EN GRUPOS DEL NUMERO QUE MENCIONE EL INSTRUCTOR, EL ULTIMO GRUPO EN FORMARSE DEBERA CUMPLIR UNA PENITENCIA PUESTA POR LOS DEMAS.	EL DEPORTISTA SE UBICA DENTRO DE UN GRUPO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN LLEVAR UNA CUERDA PUESTA EN LA CINTURA, LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR LACCION INDICADA POR EL INSTRUCTOR Y LUEGO DE UN ESTIMULO AUDITIVO DEBERAN ENFRENTARSE EN PAREJAS PARA INTENTAR QUITARLE LA CUERDA AL COMPAÑERO Y ASI IR RECOLECNADO LAS QUE MAS PUEDA.	EL DEPORTISTA LOGRA ACUMULAR LA MAYOR CANTIDAD DE CUERDAS POSIBLE

	DIRECCIONALIDAD	SE MEJORARA LA DIRECCIONALIDAD DEL PALISTA	LOS DEPORTISTAS DEBERAN UBICARSE EN UNA HILERA Y REALIZAR GIROS HACIA LA DERECHA, IZQUIERDA, NORTE, SUR, ORIENTE, OCCIDENTE.	EL DPORTISTA LOGRA GIRAR DE MANERA ACERTADA A LA DIRECCIÓN INDICADA.
			LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN EN ESCUADRON Y DEBERAN DAR PASOS ORIENTADOS HACIA LA DIRECCIÓN INDICADA (NORTE, SUR, ORIENTE, OCCIDENTE).	EL DEPORTISTA LOGRA DESPLAZARSE HACIA LA DIRECCIÓN INDICADA.
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN OCLUIRSE LOS OJOS DAR UN NUMERO DE PASOS INDICADOS HACIA LA DIRECCIÓN INDICADA	EL DEPORTISTA SE DIRECCIONA DE MANERA CORRCTA CON OCLUSIÓN DE OJOS
			SE PONDRAN CONOS EN EL ESPACIO A TRABAJAR, ESTOS DEBERAN TENER COLORES SISTINTOS, AL MENIONAR EL COLOR DE UN CONO LOS DEPORTISTAS DEBERAN CORRER HACIA EL CONO INDICADO.	EL DEPORTISTA SE DESPLAZA A LA DIRECCIÓN INDICADA DE FORMA RAPIDA
			EN UN BOTE DE RECREACIÓN EL DEPORTISTA DEBERA	EL DEPORTISTA DIRECCIONA EL BOTE DE MANERA INDICADA.

			DIRECCIONAR EL MISMO HACIA EL LUGAR INDICADO	
	RITMO		LOS DEPORTISTAS DEBERAN CORRER EN UN ESPACIO DETENMINADO EN TODAS DIRECCIONES, SIGUENDO EL RITMO SE APLAUSOS CON RELACION A LA VELOCIDAD QUE LLEVAN.	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER EL RITMO INDICADO POR APLAUSOS.
			POR PAREJAS LOS DEPORTISTAS DEBERAN GUIAR UNO AL OTRO CON APLAUSOS DONDE LA FRECUENCIA DE APLAUSOS DEPENDERA LA VELOCIDAD CON LA QUE EL DEPORTISTA QUE ESTA SIENDO GUIADO LLEVARA, EL DEPORTISTA GUIADO DEBERA ESTAR CON OCLUSIÓN DE OJOS.	EL DEPORTISTA LOGRA GRADUAR LA VELOCIDAD CON RELACIÓN AL RITMO QUE LE INDICA EL COMPAÑERO.
			POR MEDIO DE UNA CANCIÓN LOS DEPORTISTAS DEBERAN SUBIR Y BAJAR LOS BRAZOS SEGUN EL RITMO QUE LLEVE LA CANCIÓN	EL DEPORTISTA LOGRA IDENTIFICAR LOS CAMBIOS DE RITMO EN UNA CANCIÓN
			POR MEDIO DE UN METRONOMO LOS DEPORTISTAS	EL DEPOTISTA LOGRA IMITAR EL

			SIMULARAN EL PALEO, DONDE CADA PALEO SERA UN SONIDO DEL METRONOMO.	RITMO DEL METRONOMO
			POR PAREJAS LOS DEPORTISTAS DEBERAN OCACIONAR SONIDOS SIMULTANEOS Y ALTERNADOS SEGUN LO INDICADO, CON EL BRIBLE DE UN BALÓN DE BASKETBALL.	LOS DEPORTISTAS LOGRAN GENERAR RITMO POR MEDIO DE BRIBLES DE BALÓN
	ORIENTACIÓN	EL DEPORTISTA SE ORIENTA DE MANERA CORRECTA	SE PONDRAN SILLAS EN UN ESPACIO, LOS DEPORTISTAS DEBERAN SITUARSE EN EL LUGAR INDICADO DE LA MISMA (ARRIBA, ABAJO, A LOS LADOS).	LOS DEPORTISTAS LOGRAN ORIENTARSE DE MANERA CORRECTA, CON RELACION A LA SILLA.
			POR PAREJAS LOS DEPORTISTAS DEBERAN SITUARSE DE MANERA INDICADA (DE FRENTE, DE ESPALDA, DE LADO DERECHO O IZQUIERDO).	LOS DEPORTISTAS LOGRAN ORIENTARSE CON RESPECTO A SU COMPAÑERO SEGUN LA INDICACIÓN
			EN UN BOTE DE RECREACIÓN EL DEPORTISTA DEBERA ORIENTARLO SEGUN LA INDICACIÓN	EL PALISTA LOGRA ORIENTAR EL BOTE DE MANERA CORRECTA

			SE UBICARAN AROS Y CON LA INDICACIÓN DEL INSTRUCTOR LOS DEPORTISTAS DEBERAN SALTAR AFUERA O ADENTRO DEL ARO	EL DEPORTISTA SE ORIENTA DE MANERA RAPIDA AFUERA O ADENTRO DEL ARO.
			SE UBICARAN VARIOS BOTES EN TIERRA Y LOS DEPORTISTAS AL DAR LA INDICACIÓN DEBERAN SITUARSE SEGUN LA INDICACIÓN (ADENTRO, AFUERA, ALFRENTE, ATRAZ AL LADO).	EL DEPORTISTA LOGRA ORIENTARSE CON REALCION AL BOTE DE MANERA CORRETA.
TEORICO	FASES DE PALEO EN LA CANOA	.EL DEPORTISTA RECONOSE LAS FASESDE PALEO EN LA CANOA	EL INSTRUCTOR REALIZARA UNA PRESENTACIÓN HACERCA DE LAS FASES DE PALEO EN LA CANOA Y SUS CORRESPONDIENTES SUB FASES.	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS FASES DE PALEO EN LA CANOA Y SUS RESPECTIVAS SUB FASES
			LOS DEPORTISTSA DEBERAN INVESTIGAR Y EXPONES LAS FASES Y SUB FASES EN EL PALEO DE LA CANOA	LOS DEPORTISTAS LOGRAN APROPIAR Y EXPRESAR LOS CONCEPTOS DE FASES DE PALEO DE LA CANOA
			LOS DEPORTISTAS VERAN VIDEOS DONDE SE EXPLICAN LAS DIFERENTES FASES DE PALEO	LOS DEPORTISTAS IDENTIOFICAN EN UN VIDEO LAS FASES DE PALEO DE LA CANOA
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN DIBUJAR	LOS DEPORTISTAS LOGRAN PLASMAR

			EN GRUPOS DE CINCO LAS FASES DE PALEO.	DE MANERA APROXIMADA LAS FASES DE PALEO
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN EXPONER LAS SUB FASES DE PALEO EN LA CANOA POR GRUPOS DE CUATRO.	LOS DEPORTISTAS SON CAPACES DE EXPONER DE MANERA CORRECTA LAS FASES Y SUB FASES DE PALEO EN LA CANOA.
	FASES DE PALEO DEL KAYAK	el deportista reconose la fase aerea en el paleo del kayak o de la canoa.	EL INSTRUCTOR REALIZARA UNA PRESENTACIÓN HACERCA DE LAS FASES DE PALEO EN EL KAYAK Y SUS CORRESPONDIENTES SUB FASES.	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS FASES DE PALEO EN EL KAYAK Y SUS RESPECTIVAS SUB FASES
			LOS DEPORTISTSA DEBERAN INVESTIGAR Y EXPONES LAS FASES Y SUB FASES EN EL PALEO DEL KAYAK	LOS DEPORTISTAS LOGRAN APROPIAR Y EXPRESAR LOS CONCEPTOS DE FASES DE PALEO DEL KAYAK
			LOS DEPORTISTAS VERAN VIDEOS DONDE SE EXPLICAN LAS DIFERENTES FASES DE PALEO DEL KAYAK	LOS DEPORTISTAS IDENTIOFICAN EN UN VIDEO LAS FASES DE PALEO DEL KAYAK
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN DIBUJAR EN GRUPOS DE CINCO LAS FASES DE PALEODEL KAYAK.	LOS DEPORTISTAS LOGRAN PLASMAR DE MANERA APROXIMADA LAS FASES DE PALEO DEL KAYAK
			LOS DEPORTISTAS DEBERAN EXPONER	LOS DEPORTISTAS SON CAPACES DE

			LAS SUB FASES DE PALEO EN EL KAYAK, POR GRUPOS DE CUATRO.	EXPONER DE MANERA CORRECTA LAS FASES Y SUB FASES DE PALEO EN EL KAYAK.
	HISTORIA	EL DEPORTISTA CONOSE LA HISTORIA DEL CANOTAJE	SE ASIGNARA A UN DEPORTISTA LA INVESTIGACIÓN HACERCA DEL ORIGEN EL CANOTAJE, ESTO SE DEBERA SOCIALIZAR EN CLASE	EL DEPORTISTA CONOSE EL ORIGEN DEL CANOTAJE
			SE ASIGNARA A DOS DEPORTISTAS EL ORIGEN DE LA CANOA Y DEL KAYAK, CON LA INTENCIÓN DE SOCIALIZARLO EN CLASE	LOS DEPORTISTAS COONOSEN EL ORIGEN DEL KAYAK Y LA CANOA.
			SE ASIGNARA A DOSDEPORTISTAS LA INVESTIGACIÓN DEL RECORRIDODEL CANOTAJE DE VELOCIDAD EN LAS OLIMPIADAS MODERNAS, CON LA INTENCIÓN DE SER SOCIALIZADO EN CLASE.	EL DEPORTISTA CONOSE EL RECORRIDO OLIMPICO DEL CANOTAJE DE VELOCIDAD
			SE VERA UN VIDEO HACERCA DE LA HISTORIA DEL CANOTAJE DONDE SE VERAN ORIGENES, TIPOS DE BOTES, MODALIDADES,	EL DEPORTISTA CONOSE LA HISTORIA DEL CANOTAJE

			TIPOS DE PALAS, FORMAS DE PALEO, POSTURAS Y TECNICA.	
			A MANERA DE EVALUACIÓN ESCRITA LOS DEPORTISTAS DEBERAN RESPONDER A MANERA DE SELECCION MULTIPLE, UN CUESTIONARIO HACERCA DEL LAHISTORIA DEL CANOTAJE DE VELOCIDAD.	EL DEPORTISTA DA CUENTA DEL CONOCIMIENTO ADQUIRIDO.
	TIPOS DE EMBARCACIONES	EL DEPORTISTA CONOSE E IDENTIFICA LOS DIFERENTES TIPOS DE EMBARCACIONES.	EL DEPORTISTA DEBERA SITUAR EL TIPO DE BOTE QUE LE MENCIONA EL INSTRUCTOR EN LA COLUMNA CORRECTA, LAS COLUMNAS SERAN CANOA Y KAYAK , LOS TIPOS DE BOTES SERAN K1, K2, K4, C1, C2, C4.	EL EPORTISTA ES CAPAZ DE DIFERENCIAR LAS DIFERENTES EMBARCACIONES
			SE PONDRAN LOS DIFERENTES TIPOS DE BOTES A MANERA DE IMAGENES Y LOS DEPORTISTAS POR GRUPOS DE TRES DEBERAN PONER SI SON KAYAYK CANOAS Y QUE TIPO.	EL DEPORTISTA LOGRA IDENTIFICAR LOS TIPOS DE BOTES

			LOS DEPORTISTAS DEBERAN DUBUJAR EL TIPO DE BOTE QUE LE ASIGNE EL INSTRUCTOR (K1, K2, K4, C1, C2, C4).	LOS DEPORTISRAS PLASMAN CORRECTAMENTE LOS BOTES DISTINTOS TIPOS DE BOTES
			POR MEDIO DE UN VIDEO SE EXPICARAN LAS CARACTERISTICAS DE CADA TIPO DE BOTE DE CANOTAJE DE VELOCIDAD	LOS DEPORTISTAS IDENTIFICAN Y APROPIAN LOSN SIFERENTES TIPOS DE BOTES
			LOS DEPORTISTAS PRESENTARAN UNA EVALUACION DE SELECCIÓN MULTIPLE HACERCA DE LOS TIPOS DE BOTES DEL CANOTAJE DE VELOCIDAD.	LOS DEPORTISTAS DAN CUENTA DEL CONOCIMIENTO APRENDIDO ACERCA DE LOS TIPOS DE BOTES.
	PARTES DE LOS BOTES	EL DEPORTISTA ES CAPAS DE IDENTIFICAR LOS DIFERENTES TIPOS DE BOTES Y SUS PARTES POR MEDIO DEL JUEGO PEDAGOGICO.	SE TRABAJARA POR GRUPOS DE 5 NIÑOS LOS CUALES TRANSPORTARAN EN UNA DISTANCIA DE 20 METROS EL BOTE DEPENDIENDO LA INDICACION DEL INSTRUCTOR, SI SEDEBE LLEBAR DESDE LA PROA Y POPA O SI SEBE SER DESDE EL CASCO DEL BOTE.	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS PARTES DE UN BOTE DE MANERA EFICAZ
			A MODO DE CARREA LOS DEPORTISTAS DEBERAN RECORRER UNA DISTANCIA DE 20 A	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE IDENTIFICAR LAS DISTINTAS PARTES DEL BOTE EN

			30 METROS CON LA INDICACION DEL INSTRUCTOR PARA QUE LA META SEA UNA PARTE DEL BOTE(SILLA, PROA, POPA, ESTRIBOR, BAVOR, CASCO, CUBIERTA,PARRILLA, TACO, TIMON, POSAPIES, LINEAS, HORSA O BAÑERA.	SITUACION DE LIMITANTE DE TIEMPO
			EN UN DIBUJO DADO POR EL INSTRUCTOR EL DEPORTISTA DEBERA PONER LAS PARTES CORRECTAS DEL MISMO	EL DEPORTISTA RECONOCE LOS DIFERNTES TIPOS DE BOTES EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
			POR MEDIO DE UN VIDEO SE EXPONDRAN LAS DIFERENTES PARTES DEL KAYAK Y LA CANOA.	EL DEPORTISTA CONOSE LAS DIFERENTES PARTES DEL KAYAK Y DE LA CANOA
			A MODO DE EXAMEN ESCRITO EL DEPORTISTA DEBERA JUNTAR CON UNA LINEALA DEFINICIÓN Y LA PARTE CORRESPONDIENTE.	EL DEPORTISTA DA CUENTA DEL CONOCIMIENTO ADQUIRIDO.
PSICO SOCIAL	trabajo grupal	desarrollar el trabajo en grupo	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN GRUPOS AL AZAR DE 5 DONDE DEBERAN TRANPORTAR A UNO POR UNA DISTANCIA DETERMINADA	LOS DEPORTISTAS LOGRAN REALIZAR LA TAREA ASIGNADA POR MEDIO DEL TRABAJO EN EQUIPO

VOLUTIVO			LOS DEPORTISTAS DEBERAN TRANPORTAR UN BOTE A MODO DE CARRERA POR UNA DISTANCIA DETERMINADA	LOS DEPORTISTAS LOGRAN TRABAJAR EN EQUIPO CON LA INTENCIÓN DE TRANSPORTAR UN BOTE
			POR GRUPOS DE 5 DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR UNA PRESENTACIÓN O REPRESENTACIÓN DE UNA FRASE O PALABRA ASIGNADA POR EL INSTRUCTOR	LOS DEPORTISTAS LOGRAN REALIZAR UNA REPRESENTACIÓN POR MEDIO DEL TRABAJO EN EQUIPO
			LOS DEPORTISTAS SE AGRUPARAN EB GRUPOS DE 5, DEBERAN ENCONTRAR PALABRAS OFRASES QUE DARAN RESPUESTA A UN CUSTIONARIO QUE SE LES ENTREGARA PREVIAMENTE	LOS DEPORTISTAS LOGRAN RELOSVER PROBLEMAS POR MEDIO DEL TRABAJO EN EQUIPO
			SE REALIZARA UNA CHARLA POR PARTE DEL INSTRUCTOR ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO.	LOS DEPORTISTAS APROPIAN LA IMPORTANCIA QUE TIENE EL TRABAJO EN EQUIPO.
	CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL	DESAROLLOAR ENEL DEPORTISTA UN CONCIENCIA MEDIO AMBIENTAL	AL INICIO DE CADA SESIÓN SE DESTINARN 10 MINUTOS PARA RECOGER BASURA, RECORDANDO POR PARTE DEL	EL DEPORTISTA COMIENZA A CREAR UNA DISCIPLINA ACERCA DE RECOGER Y NO BOTAR BASURA

			INSTRUCTOR LA IMPOSTANCIA DE NO GENERAR BASURAS INESESARIAS Y DE DEPOSITARLAS EN LOS SITIOS CORRECTOS	
			POR GRUPOS DE 4 DEPORTISTAS, DEBERAN ESCOGER UN ARBOL DE LA ZONA Y DEBERAN MEJORAR SU ENTORNO, LE DEBERAN PONER AGUA CADA 3 SESIONES	EL DEPORTISTA COMPRENDE EL CUIDADO DE LAS PLANTAS
			POR PARTE DEL INSTRUCTOR SE DARA UNA CHARLA HACERCA DE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE.	EL DEPORTISTA CONOSE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE
			A MANERA DE CONSULTA SE DEBERAN BUSCAR LOS CUIDADOS COTIDIANOS QUE SE PUEDEN HACER DEL MEDIO AMBIENTE Y SE EXPONDRAN EN LA SESIÓN	EL DEPORTISTA CONOSE LOS DIFERENTES CUIDADOS QUE DEBETENER EN LA COTIDIANIDAD CON RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE.
			SE DARA UNA CHARLA HACERCA DE LA IMPORTANCIA DE SEPARAR BASURAS.	EL DEPORTISTA CONOSE HACERCA DE LA SEPARACIÓN DE BASURAS.
	AUTO CONFIANZA	EL DEPORTISTA RECONOSE LA	A MODO DE CARRERA EL DEPORTISTA	EL DEPORTISTA LOGRA GENERAR

		IMPORTANCIA DE LA AUTOCONFIANZA	DEBERA CORRER POR UNA DISTANCIA DE 20 METROS SUPERANDO UN TIEMPO DETERMINADO, REPITIENDO LA FRASE SI PUEDO.	LA CONFIANZA EN SI MISMO
			EL DEPORTISTA DEBERA ESCRIBIR LAS METAS QUE TIENE EN LA CLASE Y ALFINAL DEBERA CONTRASTAR LOS RESULTADOS	EL DEPORTISTA RECONOSE SU CAPACIDAD DE REALIZAR COSAS QUE CREE COMPLICADAS
			EL DEPORTISTA DEBERA ESCRIBIR EN UNA HOJA LO QUE MAS LEGUSTA EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN Y LUEGO LEERLA EN VOZ ALTA FRENTE AL GRUPO.	EL DEPORTISTA DE MUESTRA CONFIANZA EN EL MOMENTO DE HABLAR EN PUBLICO
			EL DEPORTISTA DEBERA PENSAR EN UNA PROFESIÓN QUE APLIQUE ASUS CUALIDADES ESDECIR EN LA QUE MEJOR SE SENTIRIA Y MEJOR SE PODRIA DESEMPEÑAR Y LUEGO DEBERA REALIZAR UNA REPRESENTACIÓN TEATRAL ACERCA DE LA PROFESIÓN ELEGIDA.	EL DEPORTISTA RECONOSE SUS CUALIDADES

			SE LE DARA UNA TAREA A UN DEPORTISTA EN CADA SESIÓN DE CLASE DICIENDOLE QUE COSAS COMO "CONFIO EN EU PODRAS HACERLO" AL FINAL SI CUMPLIO LA TAREA SE DEBERA REORZAR CON COMENTARIOS POSITIVOS, "YO SE QUE PODIAS" "NO HAY NADA QUE NO PUEDAS HACER"	EL DEPORTISTA DESARROLLA AUTO CONFIANZA MEDIADA POR SU PROPIO ESFUERZO.
	RELACIONES INTRAPERSONALES	RECONOSE LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES INTRAPERSONALES	SE ASIGNARAN PAREJAS AL AZAR Y CADA DEPORTISTA DEBERA DECIRLE AL OTRO TRES CUALIDADES QUE TENGA Y QUE LE APORTEN A EL MISMO	EL DEPORTISTA RECONOSE LA IMPORTANCIA QUE TIENE EL OTRO PARA SU PROPIA CONSTRUCCIÓN
			EN GRUPOS DE 5 DEPORTISTAS DEBERAN ESCOGER A UNO Y A MODO DE EXPOSICION DEBERAN NOMBRAR CUALIDADES DEL MISMO Y COMO ESTE CONTRIBUYE AL GRUPO	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE RECONOSER LAS CUALIDADES DEL OTRO.
			SE DARA UNA CHARLA ACERCA DE LAS RELACIONES INTER PERSONALES Y DE COMO UN DEPORTISTA CONTRIBUYE A LA	LOS DEPORTISTAS IDENTIFICAN LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.

			CONSTRUCCIÓN DEL OTRO, ESTO SE REALIZARA POR PATE DEL INSTRUCTOR	
			POR GRUPOS DE 5 CINCO DEPORTISTAS DEBERAN REPRESENTAR UNA ECENA DEL DEPORTE ASIGNADA POR EL INSTRUCTOR, AL FINAL SE LES PREGUNTARA LA IMPORTANCIA QUE TUVO CADA UNO EN LA MISMA	ES CAPAZ DE DESEMPEÑAR UNA LABOR ACORDADA EN GRUPO
			SE RELIZARAN LA TOMA DE REFRIGERIO EN CONJUNTO PARA FORTALECER LAS RELACIÓNES INTREPERSONALES	ES CAPAZ DE SOCIALIZAR CON OTROS Y HACER PARTE DEL GRUPO SOCIAL.
	VALORES Y EMOCIONES	DESARROLLA Y FORTALEZE LOS VALORES Y EMOCIONES	LOS DEPORTITAS SE UBICARAN EN CIRCULO Y CADA UNO DEBERA DAR EL CONCEPTO DEL RESPETO, EN UNA SEGUNDA RONDA DEBERAN DECIR QUE IMPORTANCIA TIENE ESTE VALOR.	EL DEPORTISTA CONOSE EL VALOR DEL RESPETO
			SE REALIZARA UN COMPARTIR, SIN AVISARLE A LOS DEPORTISTAS DONDE DEBERAN	EL DEPORTISTA DESARROLLA COMPAÑERISMO

			COMPARTIR SUS ONCES UNOS CON OTROS.	
			SE JUGARA POR EQUIPOS BALÓN MANO DONDE DEBERAN PASAR EL BALÓN CON LA INTENCIÓN DE REALIZAR UN GOL, EL DEPORTISTA QUE POSEE EL BALÓN NO PUEDE AVANZAR CON EL, ESTO SE DEBERA REALIZAR SIN EMITIR SONIDO.	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DEREALIZAR UA REGULACIÓN EMOCIONAL
			POR PAREJAS UN DEPORTISTA SE SITUARA DE ESPALDA AL OTRO Y CERRANDO LOS OJOS SE DEJARA CAER HACIA ATRAZ, EL COMPAÑERO DEBERA ATRAPARLO, ESTO SE REALIZARA PARA TRABAJAR LA CONFIANZA.	EL DEPORTISTA DESARROLLA CONFIANZA CON SUS COMPAÑEROS
			POR UN ESCRITO EL DEPORTISTA DEBERA DESCRIBIR COMO SE SIENTE EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN Y QUE LO HACE SENTIR HACER PARTE DE ESTA.	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE EXPRESAR SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS.

ESTRUCTURA DE PLAN PEDAGOGICO Y METODOLOGICO PARA LA ESCUELA DEPORTIVA DE CANOTAJE DE VELOCIDAD, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA (SESQUILÉ).

FUNDAMENTACIÓN 1

COMPONENTE	TEMA	OBJETIVO TEMATICO	PROPUESTA POR CONMTENIDO	LOGRO POR CONTENIDO
TECNICO	POSICIÓN DE ATAQUE DEL KAYAK	EL DEPORTISTA IDENTIFICA Y ADOPTA LA POSICIÓN DE ATAQUE	SE DIVIDE UN CAMPO EN TRES PARTES, LA PARTE CENTRAL SIMULARA UN RIO, DONDE SE UBICARA UN DEPORTISTA HACIENDO EL ROL DE COGER A LOS DEMAS SIN SALIRSE DEL ESPACIO DETERMINADO, LOS DEMAS SE UBICAN EN EXTREMOS Y ADOPTAN LA POSICIÓN DE ATAQUE , AL DAR LA INDICACION DEBERAN PASAR SIN SER ATRAPASOD, EL QUE SEA ATRAPADO PASARA A SER COCODRILLO.	GENERA LA POSICION DE ATAQUE DE FORMA RAPIDA SALIENDO DE UNA POSICION ANTERIOR EN DIFERENTE ESPACIO.
			MIMICA, SE UBICARAN POR PAREJAS Y DEPENDIENDO DE LA INDICACION UNO TENDRA QUE ADOPTAR LA POSICION DE ATAQUE DEL OTRO, LUEGO SEDARA LA INDICACION DE CAMBIO DE ROL Y PARA	LOGRA RECONOCER LA POSICION DE ATAQUE Y REALIZA AJUSTES SEGÚN LO APRENDIDO.

				FINALIZAR SE REALIZARA UNA RETROALIMENTACION.	
				SE REALIZARA LA POSICION DE ATAQUE DE MANERA ISOMETRICA POR REPETICIONES DE TIEMPO	LOGRA CREAR UNA HUELLA MOTRIZ CON RESPECTO A LA POSICION DE ATAQUE DEL KAYAK
				SE DEBE COPIAR LA IMAGEN DE UN PALISTA DE TALLA MUNDIAL PARA AFIANZAR LA POSICIÓN DE ATAQUE, ESTO SE HARA POR MEDIO DE VIDEOS, FOTOS O GRAFICAS.	LOGRA GENERAR UNA IMAGEN MENTAL DE LA FORMA ADECUADA DE LA POSICION DE ATAQUE.
				SE REALIZARAN CARRERAS DONDE SE DEBERA SALIR DE UN PUNTO TRAER UN TESTIGO Y AL LLEGAR ADOPTAR LA POSICION DE ATAQUE DEL KAYAK	GENERA LA POSICION DE ATAQUE DE FORMA RAPIDA.
		TOMA DE AGUA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA EL MOMENTO EXACTO DE LA TOMA DE AGUA Y	JUEGO DE CARRERA, SE REALIZARAN CARRERAS CUYA CONDICION DE SALIDA SERA SIMULAR LA TOMA DE AGUA EN TIERRA.	ASIMILA LA TOMA DE AGUA DE FORMA RAPIDA

			SU CORRECTA POSICIÓN	ADOPTA LA POSICIÓN, SE UBICAN EN PAREJAS, UN DEPORTISTA MOLDEE AL OTRO PONIENDOLO EN LA POSICION CORRECTA DE LA TOMA DE AGUA SOLO MOVIENDOLO, SIN HABLARLE, EL OTRO DEPORTISTA DEBERA DEJARSE MOVER SIN DERECHA A MODIFICAR LA POSICION .	GENERA LA IMAGEN MENTAL CORRECTA DE LA TOMA DE AGUA
				TRABAJO ISOMETRICO EN LA POSICIÓN DE TOMA DE AGUA	CREA LA HUELLA MOITRIZ DE LA TOMA DE AGUA
				TRABAJO ISOTONICO DE LA TOMA DE AGUA	GENERA LA TOMA DE AGUA DE FORMA ADECUADA PARA EL PALEO EFECTIVO
		TRACCIÓN EN EL KAYAK	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA POSICION EXACTA DE LA PALA Y EL CUERPO EN EL MOMENTO DE LA TRACCIÓN	SE UBICAN EN PAREJAS DONDE UN DEPORTISTA REALIZA LA ACCION DE LA TRACCION Y EL OTRO SUJETA LA PERTIGA PARA GENERAR UNA RESISTENCIA A LA FUERZA EMPLEADA.	LOGRA RELIZAR UNA BUENA TRACCION ON RESISTENCIA SIMULADA
				EN EL BORDE DEL MUELLE SE REALIZA LA SIMULACION DE LA TRACCIÓN	LOGRA ASIMILAR LA TRACCION EN EL MEDIO ACUATICO

				POR GRUPOS DE MAXIMO 5 DEPORTISTAS EVALUAN UN VIDEO DE COMPETENCIAS OLIMPICAS CON LA INTENCÍON DE IDENTIFICAR LA CORRECTA TRACCION EN EL PALEO.	GENERAN UNA IMAGEN MENTAL DE LA CORRCTA FORMA DE TRACCIONAR EN EL KAYAK
				DE FORMA SIMULADA SE REALIZA LA TRACCION TENIENDO ENCUENTA LA ANGULACIÓN CORRENTA DE LA MISMA ESTO SE REALIZARA DE MANERA REPETITIVA Y LENTA	LOGA ASIMILAR LAS CORRECCIONES QUE SE DEBAN HACER ACOMODANDOSE A LA LA TRACCION INDICADA
				SE REALIZARA LA TRACCION DE FORMA RAPIDA PARA IDENTIFICAR SI SE ESTA REALISANDO DE FORMA ADECUADA.	LOGRA REALIZAR UNA CORRECTA TRACCION SIMULADA DE FORMA RAPIDA.
		SAQUE EN EL KAYAK	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA FORMA ADECUADA DE SACAR LA PALA DEL AGUA	SE REALIZARA ANALISIS DE VIDEOS DE KAYAKISTAS DE TALLA MUNDIAL CON LA INTENCION DE IDENTIFICAR LA FORMA CORECTA DE SACAR LA PALA	GENERA UNA IMAGEN MENTAL DE LA FORMA ADECUADA DE RELIZAR EL SAQUE
				SE REALIZARA EN FORMA DE SIMULACIÓN EN TIERRA EL SAQUE EN FORMA ISOTONICA	RELIZA EL SAQUE DE FORMA ADECUADA

				POR PAREJAS REALIZARAN CORECCIONES EN LA FORMA DE GENERAR EL SAQUE	ES CAPAZ DE EXPLICAR Y CORREGIR LA FORMA DECUADA DEL SAQUE
				EN EL BORDE DEL MUELLE SE REALIZA LA SIMULACION DEL SAQUE CON LA INTENCION DE OBSERVAR QUE EL SAQUE SE GENERA SIN LKEVANTAR UNA CANTIDAD GRANDE DE AGUA	RELIZA EL SAQUE SIN LEVANTAR AGUA CON LA PALA
		RECOBRO DEL KAYAK	EL DEPORTISTA RETOMA A UNA POSICION DE ATAQUE DE FORMA EFICAZ	DE FORMA ISOTONICA Y LENTA GENERA LA REALIZACION DEL RECOBRO	GENERA LA HUELLA MOTRIZ DEL RECOBRO
				SE UBICAN EN PAREJAS DONDE UN DEPORTISTA REALIZA LA ACCION DE RECOBRO Y EL OTRO LO IMITA LUEGO CAMBIAN DE ROL Y AL FINAL SE RETOALIMENTA LA ACTIVIDAD	ES CAPAZ DE COOPIAR UN MOVIMIENTO POR MEDIO VISUAL
				CORRECCIÓN DEL RECOIBRO POR PARTE DE OTRO COMPAÑERO, LUEGO SE CAMBIARA DE ROL	ES CAPAZ DE CORREGIR DE MANERA ACERTADA EL RECOBRO

				SE REALIZARAN CARRERAS POR EQUIPOS DONDE SE DEBERAN REALIZAR DIEZ RECOBROS POR CADA LADO PARA PODER SALIR, CADA DEPORTISTA LUEGO DE SALIR CORRERA A UN ESPACIO DONDE DEBERA JUGAR TRIKY, CADA DEPORTISTA REALIZARA SOLO UN MOVIMIENTO EN EL TABLERO DE TRIKY.	GENERA EL RECOBRO DE MANERA RAPIDA TENIENDO DISTRACCION.
				SE REALISARA EL RECOBRO POR PAREJAS DON DE UNO DEBERAN TENER OCLUSION PARCIAL DE LOS OJOS, LUEGPO DE REALIZAR LA ACCION EL OTRO LO RETRO ALIMENTARA CON RESPECTO A LA CORRCTA EJECUCIÓN, CAMBIO DE ROL	GENERA LA CORRECTA REALIZACIÓN DEL RECOBRO SIN APOYO VISUAL.
		PALEO DE KAYAK	EL DEPORTISTA CONOSE LAS DIFERENTES POSICIONES DE LA PALA DURANTE EL DESARROLLO DEL PALEO	EL DEPORTISTA REALIZA LA SIMULACION DEL PALEO EN TIERRA	EJECUTA DE MANERA ADECUADA EL PALEO
				POR GRUPOS REALIZAN UNA EXPOSICION DE LA FORMA CORRECTA DE PALEO EJECUTANDOLA Y EXPLICANDOLA A LA VEZ	LOGRA TRASMITIR LA FORMA ADECUADA DE PALEO
				EL DEPORTISTA RELIZA EL PALEO EN	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS

				SIMULACION , GENERANDO PAUSAS EN CADA SUB FASE DE PALEO	SUBFASES EN EL PALEO
				SE REALIZARAN CARRERAS POR EQUIPOS A MODO DE RELEVOS DONDE DEBERAN RELEVAR REALIZANDO SEIS PALEOS A MODO DE SIMULACIÓN EN TIERRA.	EL DEPORTISTA RALIZALA SIMULACIÓN DE PALEO DE FORMA RAPIDA BAJO DSTRACCIÓN
				SE REALIZARA LA SIMULACIÓN EL PALEO FRENTE A UNA PARED DONDE DEBERA MANTENER LA MIRADA HACIA UNA X DIBUJADA	EL DEPORTISTA GENERA LA SIMULACION DE PALEO SIN OBSERVAR CADA PARTE.
		DIRECCION DE PALEO EN EL KAYAK	EL DEPORTISDTA IDENTIFICA LAS DIFERENTES VARIACIONES DE PALEO CON LA INTENCION DE MANIOBRAR EL BOTE	PALEO EN BOTE DE RECREACIÓN CON DESPLAZAMIENTO FRONTAL, REALIZANDO RECORRIDOS DE BOYA A BOYA	LOGRA MANTENER LA DIRECCION FRONTAL DEL BOTE
				PALEO EN BOTE DE RECREACIÓN CON DESPLAZAMIENTO HACIA ATRAZ	LOGRA DAR REVERSA Y FRENAR EL BOTE
				PALEO EN BOTE CON DESPLAZAMIENTO A ESTRIBOR DONDE SE DEBERA PALEAR SOLO POR EL LADO CONTRARIO A DONDE SE DESEA DIRIGIR EL BOTE	LOGRA DIRIGIR EL BOTE A ESTRIBOR

				PALEO EN BOTE DE RECREACION H POR DERECHA PARA DIRIGIR EL BOTE A BABOR	IDENTIFICA EL PALEO INDICADO PARA LA CONDUCCION DEL BOTE A BABOR
				HACERCAMIENTO Y ALEJAMIENTO DEL MUELLE PALEANDO LATERALMENTE, DONDE SE DEBERA REALIZAR LA TOMA DE AGUA POR LOS LATERALES DIRUIGIENDO LA PALA DEL PUNTO MAS LEJANO AL BOTE HACIA EL MISMO GENERANDO EL AHERCAMIENTO Y DE MANERA CONTRAIA PARA EL ALEJAMIENTO.	LOGRA RALIZAR EL DESPLAZAMIENTO DE BOTE DE MANERA LATERAL ACERCANDOCE O ALEJANDOSE DEL MUELLE
		TORCIÓN EN KAYAK	EL DEPORTISTA, REALIZA DE FORMA ADECUADA EL MOVIMIENTO DE TORCION EN EL PALEO	EN POSICION DE PIE DE FLEXIONAN LAS PIERNAS BAJANDO LA COLA UNOS CENTIMETROS, LOS BRAZOS SE LEVANTAN TONADOSE CON LAS MANOS LA PARTEOCCIPITAL DEL CRANEO MIENTRAS SE REALIZA ROTACION DEL TRANCO HACIA LA DERECHA Y LA IZQUIERDA	IDENTOFICA LA TOTACION DEL TRONCO COMO FACILITADOR PARA TORCIONAR

				SE SIMULA LA POSICION QUE SE DEBE TENER EN EL KAYAK, EN TIERRA PONIENTO LAS MANOS SOBRE EL BRAZO EL HOBRO INVERSO LEVANTANDO LOS CODOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS, TENIENTO LA ERSPALDA RECTA HE INCLINADA HACIA ALFRENTE DE 5 A 10 GRADOS, CON RESPECTO A UNA LINEA VERTICAL, SE DEBERAN REALIZAR ROTACIONES DEL TRONCO HACIA LA DERECHA Y CAHIA LA IZQUIERDA DE MANERA ALTERNADA.	GENERA LA ROTACION DEL TRONCO ALTERNADA Y CICLICA.
				SE UBICARAN EN PAREJAS DONDE LOS DEPORTISTAS SE DEBERAN TOMAR DE LAS MANOS UNO ENTFRENTE DEL OTRO, DE PIE, GENERANDO HALONES PARA HACER QUE COMPAÑERO REALICE ROTACION DEL TRONCO, LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR LOS HALONES DE FORMA SIMULTANEA.	GENERA MAYOR ELASTICIDAD PARA LA TORCIÓN

				SE DEBERA AOPTAR LA POSICION DEL KAYAK CON UN BASTON O PERTIGA AOPOYANDOLA EN LA ESPALDA A LA ATURA DEL ANGULO INFERIOR DE LAS ESCAPULAS Y SOSTENIENDO LA PERIGA CON LAS MANOS, SE DEBERA RALIZAR LA ROTACION DEL TRONCO ESFORZANDO LA FASE FINAL DE LA ROTACION POR CADA LADO.	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA TORCION EN EL PALEO
		BRACEO EN PALEO DE KAYAK	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LOS ANGULOS Y FORMAS CORRECTAS DE TRACCIONAR Y EMPUJAR LOS BRAZOS	SIMULACION DE BLACEO CON PERTIGA CON UN SOLO BRAZO, LUEGO SE CAMBIADE BRAZO Y SE FINALIZA JUNTANDO LOS DOS MOVIMIENTOS.	IDENTIIFICARA EL MIVIMIENTO DE CADA BRAZO POR SEPARADO EN EL BRACEO
				BRACEO DE FORMA ISOTONICA EJECUTANDO DE MANERA LENTA.	EJECURATA DE MANERA CORRECTA EL BRACEO
				POR MEDIO DE VIDEOS IDENTIFICAN EL BRACEO Y LO REPRESENTAN A MANERA DE EXPOSICIÓN	ES CAPAZ DE IDENTIFICAR EL CICLO DEL BRACEO EN LAS DIFERENTES FASES DE PALEO
				POR MEDIO DE MIMICA UN DEPORTISTAS COPEA EL BRACEO DEL OTRO, LUEGO	ES CAPAZ DE TRASMITIR EL GESTO DEL BRASEO DE

				SEDEBERA CAMBIAR DE ROL, SE FINALIZA CON RETROALIMENTACIÓN	MANERA DEMOSTRATIVA.
		EMPUJE O PEDALEO	EL DEPORTISTA LOGRA COORDINAR EL EMPUJE DE PIERNAS Y CADERA	REALIZACIÓN DEL EMPUJE CONTRA UNA PARED EN POSICION DE SENTADO SIMULANDO EL EMPUJE EN EL KAYAK	LOGRA REALIZAR UN EMPUJE DESDE LA CADERA GENERANDO LA FLEXION DE LA PIERNA DEL LADO DE EMPUJE
				DESDE SENTADOS SE DEBRAN DESPLAZAR EN UNA DISTANCIA DETERMINADA APOYANDO UNICAMENTE LOS GLUTEOS EN EL SUELO	LOOGRA REALIZAR LA ROTACION DE CADERAS DE FORMA AISLADA
				SE DESPLAZARA SENTADO APOYANDO UNICAMENTE LOS GLUTEOS EMPUJANDO DESDE LA CADERA, MIERNTRAS UN COMPAÑERO LE SOSTENDRA LOS PIES EN EL AIRE A UNA ALTURA DE 10 A 20 CM CON REALCIÓN AL SUELO	GENERA AMPLITUD EN EL EMPUJE
				SE REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS DESDE SENTADO APOYANDO EN EL SUELO LOS GLUTEOS Y LOS TALONES DANDO PASOS APOYANDOSE ALTERNADAMENTE EN EL GLUTEO DERECHO	ARTICULA DE FORMA ADECUADA EL EMPUJE DE CADERA CONJUNTO DE LA FLEXION DE PIERNAS Y ROTACION DEL TRONCO.

				CONJUNTO DEL TALON Y LIEGO DEL LADO CONTRADIO REALIZANDO EMPUJE HACIA DELANTE AL ESTAR UN LADO LEVANTADO.	
		POSICION DE ATAQUE EN LA CANOA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA Y ASIMILA LA POSICION DE ATAQUE EN CANOA	SE SESPALZARAN LOS DEPORTISTAS POR UNA ZONA DETERMINADA REALIZANDO ACCIONES INDICADAS (CORRER, GATEAR, CAMINAR, SALTAR, ELEVAR BRAZOS AL CORRER, ETC.)Y AL DAR LA UNDICACIÓN (GO), DEBERAN ADOPTAR LA POSICION DE ATAQUE PREVIAMENTE ENSEÑADA.	LOGRA ADOPTAR LA POSICION DE ATAQUE DE FORMA RAPIDA
				DE MANERA ISOMETRICA SE REALIZARA LA POSICIÓN DE ATAQUE DE LA CANOA (APOYADA UNA RODILLA EN UN COGIN O RODILLERA DE GOMA EVA, CON LA PIERNA CONTRARIA FLEXIONADA ENFRENTE DE LA RODILLA DE APOYO EN UN ANGULO DE 90 GRADOS CON RELACION A UN EJE HORIZONTAL, CON LA ESPALDA INCLINADA DE	LOGRA MANTENER LA POSICION DE ATAQUE POR UN TIEMPO DETERMINADO

				5 A 10 GRADOS CON RELACIÓN A UN EJE VERTICAL, CON UN BRAZO EXTENDIDO A LA ALTURA DEL HOMBRO Y EL OTRO SOBRE LA CABEZA	
				SE ADOPTARA LA POSICION DE ATAQUE PONIENDO LOS BRAZOS A LOS LADOS Y UN COMPAÑERO INTETARA DESEQUILIBRARLO HLANDO LAS MANOS O EMPUJANDOLO DE MANERA CONTROLADA	LOGRA MANTENER LA ESTABILIDAD EN LA POSICION DE ATAQUE
				A MODO DE MIMICA POR PAREJAS UN DEPORTISTA ADOPTA LA POSICIÓN DE ATAQUE Y EL OTRO LO COPEA LUEGO SE GENERARA CAMBIO DE ROL	LOGRA ADOPTAR LA POSICION DE ATAQUE APARTIR DE LA OBSERVACION DE OTRO.
				A MODO DE EXPOSICIÓN REALIZARAN POR GRUPOS UNA DESCRIPCION DE LA POSICIÓN DE ATAQUE	DA CUENTA DEL APRENDIZAJE Y APROPIACION DE LA POSICIÓN DE ATAQUE.
		TRACCIÓN EN LA CANOA	EL DEPORTISTA TRACCIONA DE MANERA CORRECTA	DE MANERA ISOTONICA REALIZA LA EJECUCION DE LA TRACCION REALIZANDO DICHA ACCIÓN VARIAS VECES	ASIMILA LA MEJOR FORMA DE TRACCIÓN

				TOMANDO LA MADO DEL COMPAÑERO Y SIMULANDO LA POSICIÓN EN LA CANOA RELIZARA HALONES AL COMPAÑERO, DICHO DEBERA DAR RESISTENCIA AL HALON, LUEGO SE CAMBIARA DE ROL	MEJORA LA ESTABILIDAD EN LA EJECUCION DE LA TRACCIÓN
				SE DEBERAN PONER DOS DEPORTISTAS UNO FRENTE AL OTRO EN POSICIÓN DE CANOA TOMANDOSE DE LA MANO PARA REALIZAR UN DUELO DE HALÓN , EL QUE SAQUE DELA POSICION AL OTRO TENDRA UN PUNTO AL COMPLETAR CINCO PUNTOS SE CAMBIARA DE PAREJAS ENFRENTANDOSE EL GANADOR CON ELGANADOR DE OTRA PAREJA Y EL PERDEDOR CON EL DE OTRA PAREJA.	MEJORA LA ESTABILIDAD EN LA EJECUCION DE LA TRACCIÓN
				SE TRABAJARA EN EL BORTE DEL MUELLE LA TRACCIÓN SIMULANDO LA MISMA CON LA PALA AL REVEZ PARA MINIMISAR LA RESISTENCIA DEL AGUA	RECONOSE LA RESISTENCIA QUE OFRESE EL MEDIO ACUATICO

				EN UN BOTE DE INICIACIÓN SE TRABAJARA LA TRACCION CON ELANGULO DE ENTRADA AL AGUA Y ANGULO DE DESPLAZAMENTO EN LA MISMA ADECUADOS	EFECTUA LA TRACCIÓN TENIENDO EN CUENTA LOS ANGULOS O POSICIONES DE LA PALA
		SAQUE EN LA CANOA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DEL SAQUE EN LA CANOA, PARA LA CONDUCCION DE LA MISMA	EN UN BOTE DE INICIACIÓN RELIZARA PALEOS DONDE DEBERA GENERAR LA CONDUCCION DEL MISMO SOLO CON LA PALADA	LOGRA GENERAR UN EFECTIVO SAQUE MANTENIENDO EL TIMODEO DE LA CANOA
				RELIZARA DE MANERA ISOTONICA SAQUES EN EL BORDE DEL MUELLE DANDO COMO RESULTADO QUE LA PALA SALGA LO MAS LIMPIA POSIBLE ESDCIR SIN SALPICAR AGUA	ASIMILA EL MOVIMIENTO CORRECTO EN EL SAQUE DE LA PALADA
				RELIZARAN VAVIAS REPETICIONES EN TIERRA DE LA CORRECTA FLEXIÓN DEL BRAZO DE GOBIERNO, MANTENIENDO LA MUÑECA EN POSICIÓN NEUTRA ACOMPAÑANDO EL MOVIMIENTO	ASIMILA EL SAQUE DESDE LA FLEXION Y ELEVACIÓN DEL CODO DEL BRAZO DE GOBIERNO
				RELIZARA DE MANERA CICLICA UNA TRIANGULACIÓN CON EL BRAZO DE EMPUJE	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE

				PARA SIMULAR EL SAQUE	BRAZO DE EMPUJE EN EL SAQUE
				ANALIZARA VIDEOS DONDE SE DEMUESTRE EL SAQUE PARA LA CONDUCCUIN DE LA CANOA	ASIMILA EL CORRECTO SAQUE TENIENDO COMO MODELO UN PALISTA DE TALLA OLIMPICA
		RECOBRO DE LA CANOA	EL DEPORTRISTA ASUME LA IMPORTANCIA QUE TIENE UN BUEN RECOBRO PARA AUMENTAR LA VELOCIDAD EN EL PALEO	REALIZA DE MANERA ISOTONICA Y LENTA EL RECOBRO	
				SE UBICAN EN PAREJAS DONDE UN DEPORTISTA REALIZA LA ACCION DE RECOBRO Y EL OTRO LO IMITA LUEGO CAMBIAN DE ROL Y AL FINAL SE RETOALIMENTA LA ACTIVIDAD	ES CAPAZ DE COOPIAR UN MOVIMIENTO POR MEDIO VISUAL
				CORRECCIÓN DEL RECOBRO POR PARTE DE OTRO COMPAÑERO, LUEGO SE CAMBIARA DE ROL	ES CAPAZ DE CORREGIR DE MANERA ACERTADA EL RECOBRO
				SE REALIZARAN CARRERAS POR EQUIPOS DONDE SE DEBERAN REALIZAR DIEZ RECOBROS POR CADA LADO PARA PODER SALIR, CADA DEPORTISTA LUEGO DE SALIR CORRERA A UN ESPACIO DONDE DEBERA JUGAR TRIKY, CADA DEPORTISTA REALIZARA SOLO UN	GENERA EL RECOBRO DE MANERA RAPIDA TENIENDO DISTRACCION.

				MOVIMIENTO EN EL TABLERO DE TRIKY.	
				SE REALISARA EL RECOBRO POR PAREJAS DON DE UNO DEBERAN TENER OCLUSION PARCIAL DE LOS OJOS, LUEGO DE REALIZAR LA ACCION EL OTRO LO RETRO ALIMENTARA CON RESPECTO A LA CORRECTA EJECUCIÓN, CAMBIO DE ROL	GENERA LA CORRECTA REALIZACIÓN DEL RECOBRO SIN APOYO VISUAL.
		PALEO DE CANOA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE UN PALEO ADECUADO Y EFECTIVO	EL DEPORTISTA REALIZA LA SIMULACION DEL PALEO EN TIERRA	EJECUTA DE MANERA ADECUADA EL PALEO
				POR GRUPOS REALIZAN UNA EXPOSICION DE LA FORMA CORRECTA DE PALEO EJECUTANDOLA Y EXPLICANDOLA A LA VEZ	LOGRA TRASMITIR LA FORMA ADECUADA DE PALEO
				EL DEPORTISTA RELIZA EL PALEO EN SIMULACION , GENERANDO PAUSAS EN CADA SUB FASE DE PALEO	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS SUBFASES EN EL PALEO
				SE REALIZARAN CARRERAS POR EQUIPOS A MODO DE RELEVOS DONDE DEBERAN RELEVAR REALIZANDO SEIS	EL DEPORTISTA RALIZALA SIMULACIÓN DE PALEO DE FORMA RAPIDA BAJO DSTRACCIÓN

			PALEOS A MODO DE SIMULACIÓN EN TIERRA.	
			SE REALIZARA LA SIMULACIÓN EL PALEO FRENTE A UNA PARED DONDE DEBERA MANTENER LA MIRADA HACIA UNA X DIBUJADA	EL DEPORTISTA GENERA LA SIMULACION DE PALEO SIN OBSERVAR CADA PARTE.
	DIRECCIÓN DE PALEO EN CANOA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS DIFERENTES VARACIONES DE PALEO.	EN EL AGUA SE DESPLAZARA EN VARIAS DIRECCIONES PARA AFIANZAR LAQ DIRECCIONALIDAD DEL LA CANOA	IDENTIFICA LAS VARIACIONES EN LA PARADA QUE DETERMINARAN LADOIRECCION DE DESPLAZAMIENTO
			DEBERA RELIZAR RECORRIDOS EN CIRCULO HACIA EL LADO DE PALEO	IDENTIFICA QUE UNA PALADA MAS CORTA VARIARA LADIRECCION DE LA CANOA HACIA EL MISMO LADO DE PALEO
			DEBERA DESPLAZARSE CON LA CANOA EN ZIC ZAC	LOGRA GENERAR DE MANERA ALTERNADA DOS FORMAS DE PALEO
			DEBERA MANTENER LA CANOA DE MANERA RECTA DE UNA BOYA A OTRA	MANTIENE DE FORMA PROLONGADA EL PALEO EFECTIVO
	TORCIÓN EN LA CANOA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA TORCION CON RESPECTO A LA	EL DEPORTISTA SE UBICA SIMULANDO LA POSICION SOBRE LA CANOA Y CON LOS BRAZOS EN X PONIENO LAS MANOS EN LOS	EL DEPORTISTA MANTIENE LA EJECUCIÓN DE LA TORCION POR UN

			AMPLITID EN LA PALADA.	HOMBROS, CON LOS CODOS A LA ALTURA DEL PECHO Y RELIZANDO ROTACIÓN DE TRONCO AMPLIANDO EL RANGO DE MOVIMIENTO CON CADA EJECUCIÓN	TIEMPO PROLONGADO
				DE MADERA ISOMETRICA EL DEPORTISTA ES HALADO POR UN COMPAÑERO POR LAS MANOS HACIA ALFRENTE, ESTE DEBE ESTAR EN POSICIÓN SIMULANDO ESTAR EN LA CANOA	GENERA FLEXIBILIDAD EN LA TORCIÓN
				EL DEPORTISTA EN POSICION DE CANOA DEBERA DESPLAZARSE HACIA ADELANTE LA MAYOR DISTANCIOA POSIBLE UNICAMENTE ROTANDO EL TRANCO ESTO DEBERA SER DE MANERA ISOMETRICA	EL DEPORTISTA AMPLIA EL RANGO DE MOVIMIENTO PARA LA TORCIÓN
				EL DEPORTISTA MANTIENE LA PIERNA DE GOBIERNO EN UN ANGULO DE 90 GRADOS CON RESPERTO A LA HORIZONTAL DE LA CANOA DE MANERA ISOMETRICA	EL DEPORTISTA ASIMILA LA POSICIÓN DE LA PIEDNA DE GOBIERNO

				CON UNA PERTIGA EL DEPORTISTA SE DESPLAZA HACIA ALFRENTE CON LA INTENCION DE LLEGAR CADA VEZ MAS ADELANTE	GENERA FLEXIBILIDAD EN LA TORCIÓN
		BRACEO EN EL PALEO EN CANOA	EL DEPORTISTA COORDINA LOS MOVIMIENTOS DISOCIADOS QUE SE GENERAN EL EL PALEO.	TRABAJO DE MOVIMIENTOS DISOCIADOS EN EL BRASEO, MIENTRAS UN BRAZO REALIZA UN MOVIMIENTO EL OTRO REALIZARA UNO CONTRARIO O DIFERENTE	LOGRA COODINAR MOVIMIENTOS DISOCIADOS CON LAS PARTES DEL CUERPO UINVOLUCRADAS EN EL BRACEO
				SE SIMULARA EL BRACEO EN TIERRA DONDE EL MOVIMIENTO SE DEBERA REALIZAR LENTO CON LA INTENCION DE CORREGIR EL MOVIMIENTO Y QUE EL DEPORTISTA	EL DEPORTISTA EJHECUTA EL BRASEO DE FORMA INDICADA.
				SE TRABAJARA DE MANERA AISLADA EL BRACEO, ENFOCANDO EL HALON CON EL BRAZO DE GOBIERNO Y EL EMPUJE CON EL BRAZO QUE SE ENCARGA DEL MISMO.	IDENTIFICA EL ROL DE CADA BRAZO EN EL BRACEO.
				SE SIMULARA EL BRACEO EN EL BORDE DEL MUELLE CON UNA PALA DE COMPETENCIA PARA SIMULAR LA	REALIZA EN MOVIMIENTO DE MANERA ADECUADA TENIENDO COMO DIFICULTAD LA

				RESISTENCIA AL AGUA MANTENIENDO EL EQUILIBRIO EN UNA FUPERFIVCIE FIJA.	RESISTENCIA DEL AGUA.
				POR MEDIO DE VIDEOS IDENTIFICAN EL BRACEO Y LO REPRESENTAN A MANERA DE EXPOSICIÓN	LOGRA TRASMITI E IDENTIFICAR EL CONCEPTO DEL BRACEO
		GESTO TECNICO, SISTEMATICO EN LA CANOA	EL DEPORTISTA ARTICULA DE FORMA ADECUADA LOS ELEMENTOS Y APREEDIDOS DE FORMA ARTICULADA Y SISTEMATICA	SE REALIZARA LA SIMULACION DEL GESTO TECNICO DE LA CANOA, ESTO SE REALIZARA DE FORMA SISTEMATICA, DONDE SE DEBERAN ARTICULAR TODOS LOS MOVIMIENTOS Y CONCEPTOS ADQUIRIDOS.	LOGRA ARTICULAR LOS MOVIMIENTOS PREVIAMENTE APRENDIDOS.
				POR GRUPOS DE CINCO DEPORTISTAS REALIZARAN LA EXPOSICIÓN DEL PALEO OMPLETO DONDE UN DEPORTISTA REALIZARA EL GESTO Y LOS DEMAS DEBERAN EXPLICARLO PASO A PASO.	TRASMITE DE FORMA INDICADA EL GESTO TECNICO DEL PALEO EN LA CANOA.
				SE REALIZARAN PALEOS EN BOTES DE RECREACIÓN DONDE SE DEBERA REALIZAR EL GESTO TECNICO.	EMPLEA DE MANERA CORRECTA EL GESTO TECNICO.

				APOYANDO LA RODILLERA EN UN EXTEMO DE UN MUELLE, EL DEPORTISTA DEBERA ADOPTAR LA POSTURA CORRECTA DE LA CANOA Y REALIZAR LA EJECUCION COMPLETA DEL PALEO.	EMPLEA DE MANERA CORRECTA EL GESTO TECNICOCON RESISTENCIA GENERADA POR EL AGUA EN REPOSO.
				SOBRE UNA TABLA CON UN ALTO DE UN METRO, EL DEPORTISTA SIMULARA EL GESTO TECNICO DE LA PALADA EN LA CANOA, POSTERIOR A ESTO EL ISTRUCTOR RELIZARA CORRECCIONES PERTINENTES.	SE ADAPTA Y ASUME LAS CORRECCIONES DADAS POR EL INSTRUCTOR.
		TRACCIÓN DE CADERA EN LA CANOA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE ADELANTAR LA CADERA EN EL PALEO PARA AUMENTAR LA VELOCIDAD DE LA MISMA	EL DEPORTISTA DE UBICA DE PIE EN UN ESPACIO, DONDE DEBREA TENER LOS PIES JUNTOS Y REALIZAR SALTOS SOBRE SU EJE SOLAMENTE GIRANDO LAS PIERNAS PARTIENDO ELMOVIMIENTO DESDE LA CADERA, EL TRONCO DEBERS MANTENERSE HACIA ALFRENTE.	LOGRA GENERAR EL MOVIMIENTO DISOCIADO DE LA CADERA
				SOBRE UNA LINEA VERTICAL EN EL SUELO, EL DEPORTISTA DEBRRA PONER UN PIE ENFRENTE DEL OTRO, CON LAS MANOS EN LA	LOGRA MANTENER EL HALÓN DE LA CADERA SIN INVILUCRAR MAS PARTES DE CUERPO.

			CABEZA RELIZARA MOVIMIENTOS DE CADERA SIMULANDO EL MOVIMIENTO DEL HALÓN.	
			EN POCICIÓN DE CANOA EN TIERRA EL DEPORTISTA PONDRA LAS MANOS SOBRE LA CABEZA, MANTENIENDO LA PIERNA DE GOBIERNO FLEXIONADA, REALIZANDO EL HALON DESDE LA CADERA MANTENIENDO EL RESTO DEL CUERPO QUIETO.	LOGRA GENERAR EL MOVIMIENTO O HALÓN DE LA CADERA MANTENIENDO EL RESTO DEL CUERPO EN UNA POSICION DE ATAQUE.
			SIMULANDO EL GESTO TECNICO DE LA PALADA COMPLETO, ADELANTARA LA CADERA AL SAQUE GENERANDO DE MANERA RAPIDA EL RETORNO A LA POSICIÓN DE ATAQUE.	SINCRONIZA DE MANERA ADECUADA EL HALON DE LA CADERA CON EL PALEO.
			ANALIZARA UN VIDEO DE COMPETENCIAS MUNDIALES DONDE DEBERA IDENTIFICAR EL MOMENTO EXACTO DEL HALON DE LA CADERA.	IDENTIFICA EL HALÓN DE LA CADERA DURANTE EL DESARROLLO DE LA PALADA
TACTICO	SALIDA EN 1000, 500 Y 200 METROS	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE	A MODO DE CARRERA EL DEPORTISTA DEBERA RELIZAR SALIDAS EXPLOSIVAS.	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE

			UNA SALIDA EFECTIVA.		REALIZAR UNA SALIDA EXPLOSIVA
				EN UN BOTE DE RECREACIÓN EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR SALIDAS DONDE LA DURACIÓN NO EXEDERAN LO DIEZ SEGUNDOS.	EL DEPORTISTA LOGRA MANTENER UNA EXPLOSIVIDAD DURANTE UN TIEMPO PREDERTMINADO.
				EN UN BOTEDE DE RECREACIÓN EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR LA PRIMERA PROPULCIÓN AL MISMO CON PALADAS CORTAS CON EL FIN DE GENERAR MAS PALADAS EN EL MOMENTO DE LA SALIDA.	EL DEPORTISTA LOGRA IDENTIFICAR LA IMPORTANCIA DE ACORTAR LA PALADA EN UNA SALIDA.
				EL DEPORTISTA ANALIZARA UN VIDEO DE COMPETENCIA, DONDE DEBERA DESCRIBIR EL MOMENTO DE LA SALIDA	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE IDENTIFICAR EL MOMENTO Y DURACIÓN DE UNA SALIDA.
				EL DEPORTISTA REALIZARA PALADAS CORTAS A MANERA DE SIMULACIÓN EN TIERRA	EL DEPORTISTA LOGRA SIMULAR UNA SALIDA EFECTIVA
		SALIDA EN MARATÓN	EL DEPORTISTA CONOCE LA IMPORTANCIA DE UNA SALIDA REGULADA	A MODO DE CARRERA EL DEPORTISTA REALIZARA SALIDAS REGULADAS CON EL FIN DE MANTENER UN RITMO ADECUADO.	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA FRECUENCIA DE PALADA QUE DEBE MANTENER DURANTE LA SALIDA

				A MODO DE SIMULACION EL DEPORTISTA REALIZARA LALIDAS A MODO MARATÓN QUIERE DECIR , QUE EL DEPORTISTA RELIZARA UNA SALIDA REGULADA.	EL DEPORTISTA ES CPAZ DE DIFERENCIAR EL MOMENTO DE LA SALIDA CON RESPECTO A LOS DEMAS TIEMPOS DE LA CARRERA EN MARATÓN
				EN UN BOTE DE RECREACIÓN EL DEPORTISTA RELIZARA DESPLAZAMIENTOS CON EL BOTE SIN IMPULSO DURANTE VARIOS TRAMOS DE DISTANCIA DURANTE 20 SEGUNDOS CADA TRAMO.	
				EL DEPORTISTA DEBERA ANALIZAR LA SALIDA DE UN VIDEO DE COMPETENCIA DE MARATÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICA EL MOMENTO EXACTO QUE DURA LA SALIDA
				EL DEPORTISTA DEBERA EXPONER LA DURACIÓN APROXIMADA DE UNA SALIDA EN MARATÓN ANALIZADO UN VIDEO DE COMPETENCIA.	LOGRA TRANSFERIR O EXPRESAR EL CONCEPTO DE SALIDA DE MARATÓN
		REGULACIÓN	El deportista sera capaz de identificar su gasto energetico.	EL DEPORTISTA DEBERA SIMULAR DIFERENTES RITMOS DE PALEO COIN EL FIN DE IDENTIFICAR LA FRECUENCIA DE PALEO OPTIMA PARA UNA	IDENTIFICA EL RITMO ADECUADO PARA LA COMPETENCIA

				COMPETENCIA DE MARATÓN	
				A MODO DE SIMULACION EL DEPORTISTA DEBERA MANTENER UN RITMO DEPALADA DURANTE 5 MINUTOS CONDESCANSO DE 2 MINUTOS Y ESTO SE DEBERA REPETIR VARIAS VECES	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE MANTENER UN RITMO CONSTANTE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO
				EN UN BOTE DE COMPETENCIA EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR PALEOS DONDE DEBERA GENERAR UNA PAUSA DE 2 A 3 SEGUNDOS EN LA POSICIÓN DE ATAQUE CON EL FIN DE OPTIMIZAR EL DESPLAZAMIENTO DEL MISMO	EL DEPORTISTA GENERA UNA MEJOR EFCIENCIA EN LA PALA DA PARA DICIFICAR EL ESFURZO
				EL DEPORTISTA DEBERA RELIZAR UNA CARRERA DE 20 A 45 MINUTOS CON EL FIN DE DOCIFICAR EL ESFURZO.	DOCIFICA EL ESFURZO DE MANERA ADECUADA
				EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR PALEOS EN BOTE DE RECREACIÓN DE MANERA EN LA QUE SE MEJORE LA EFECTIVIDAD POR CADA PALADA REPRESENTADA EN	EL DEPORTISTA REGULA LA PALADA MEJORANDO LA EFECTIVIDAD DE LA MISMA.

				DISTANCIA DE DESPLAZAMIENTO.	
		REMATE	El deportista sera capaz de rematar de manera efectiva.	A MODO DE CARRERA EL DEPORTISTA DESPUÉS DE UNA CARRERA REGULADA DE 5 MINUTOS DEBERA AUMENTAR EL RITMO	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE AUMENTAR EL RITMO DESPUES DE UN ESFUERZO REGULADO.
				A MODO DE SIMULACION DE PALEO EL DEPORTISTA REALIZA UN AUMNTO DE FRECUENCIA DESPUES DE MANTENER UNA FRECUENCUIA REGULADA DURANTE 2 MINUTOS MANTENIENDO UN RITMO ALTO DURANTE 30 SEGUNDOS ESTO SE DEBERA REPETIR DE 4 A 6 VECES	EL DEPORTISTA ASIMILA LA IMPORTANCIA DE DOCIFICAR EL ESFUERZO
				EN UN BOTE DECOMPETENCIA EL DEPORTISTA DEBERA DESPLAZARSE POR UNA DISTANCIA DETERMINADA AUMENTANDO LA VELOCIDAD EN EL MOMENTO INDICADO	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE GENERAR CAMBIS DE RITMO CUANDO SE LE INDICA.
				EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE 300 METROS DONDE DEBERA AUMENTAR EL	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE AUMENTAR EL TITMO DE PLADA AL FINAL DE CADA ESFUERZO

				RITMO FALTANDO 20 METROS	
				EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR REPETICIONES DE VELOCIDAD A MODO CARRERA EN UNA DURACION DE 10 SEGUNDOS.	EL DEPORTISTAAUMENTA LA VELOCIDAD DE PALEO
		ESFUERZO ESCALONADO	EL DEPORTISTA GENERA CAMBIOS DE ESFUERZO DURANTE EL PALEO	EN MODO DE CARRERA SE DEBERA CORRER DURANTE 20 MINUTOS DONDE SE COMENZARA CON UN RITMO SUAVE DURANTE CINCO MINUTOS, LUEGO SE AUMENTARA CINCO MINUTOS, Y HACI CADA CINCO MINUTOS.	ES CAPAZ DE GENERAR CAMBIOS DE RITMO
				EN MODO DE CARRERA SE TRABAJARA EN UN RITMO ELEVADO Y SE VA DESENDIENDO CADA CINCO MINUTOS DURANTE CINCO MINUTOS.	DOCIFICA EL ESFURZO DE MANERA ADECUADA
				EN UN BOTE DE RECREACIÓN SE DEBERA AUMENTAR EL RITMO O VELOCIDAD DE PALEO CADA 50 METROS EN UNA DISTANCIA TOTAL DE 750 METROS.	DOCIFICA EL ESFUERZO EN EL MEDIO ACUATICO

				EN BOTE DE COMPETENCIA SE TRABAJARA CON UN RITMO DE PALADA ALTO DONDE SE IRA DESENCIENDO DE RITMO CADA 50 METROS EN UNA DISTANCIA DE 750 METROS	DOCIFICA EL ESFUERZO EN EL MEDIO ACUATICO
				A MODO SE SIMULACIÓN SE PALEA AUMENTANDO EL RITMO CADA 2 MINUTOS DURANTE SEIS MINUTOS CON DESCANSO DE 2 MINUTOS, REALIZANDO CINCO REPETICIONES.	APROPIA Y EJECUTA LA DOCIFICACIÓN DEL ESFUERZO
FISICO	FUERZA	DESARROLLAR LA FUERZA DE MANERA GLOBAL		EN POSICIÓN DE PLANCHA DE DEBERAN RALIZAR REPETICIONES POR 1 MINUTO SOSTENIENTO EL ESFURZO DE MANERA ISOMETRICA, CON DESCANSO DE 1 MINUTO ENTRE CADA REPETICIÓN, PARA UN TOTAL DE 6 REPETICIONES POR SESION	AUMENTA LA FUERZA DEL CORE
				REALIZANDO UNA DOMINADA ISOMETRICA SE DEBERA RELIZAR 6 REPETICIONES DE UN MINUTO POR UNO DE DESCANZO.	AUMENTA LA FUERZA DE BRAZOS

				EN POSICIÓN DE EJERCICIO DE ABDOMINAL SE REALIZARAN 6 REPETICIONES DE UN MINUTO POR UNO DE DESCANZO.	AUMENTA LA FUERZA ABDOMINAL
				EN POSICIÓN DE FLEXOESTENCIÓN, SE REALIZARAN 6 REPETICIONES DE UN MINUTO POR UNO DE DESCANZO.	AUMENTA LA FUERZA DE PECTORALES Y TICEPS
				EN POSICIÓN DE SENTADILLA, SE REALIZARAN 6 REPETICIONES DE UN MINUTO POR UNO DE DESCANZO.	AUMENTA LA FUERZA DE PIERNAS
		RESISTENCIA	AUMENTA LA RESISTENCIA DEL DEPORTISTA	SE REALIZARAN CARRERAS DE 20 MINUTOS MANTENIENDO UN RITMO CONTINUO	AUMENTA LA RESISTENCIA AEROBICA
				REREALIZARAN PALEOS EN BOTE DE RECREACIÓN ENTRE 3000 Y 8000 METROS	AUMENTA LA RESISTENCIA AEROBICA EN EL BOTE
				A MODO SE SIMULACION DE PALEO SE REALIZARAN REPETICIONES DE 5 MINUTOS CON DESCANSOS DE 2 MINUTOS ENTRE CADA REPETICION, ESTO SE REALIZARA 4 VECES.	AUMENTA LA RESISTENCIA EN EL PALEO

				SEREALIZARAN REPETICIONES DE FLEXO ESTENCIONES DE 30 SEGUNDOS PO 5 REPETICIONES CON 1 MINUTO DE DESCANSO	AUMENTA LA RESISTENCIA A LA FUERZA DEL TREN SUPERIOR
				SE REALIZARAN SALTOS DONDE EL DEPORTISTADEBERA BAJAR LOS BRAZOS HACIA LOS COSTADOS Y CERRAR LAS PIERNAS, EN EL SIGUIENTE SALTO DEBERA DAR UN APLAUSO CON LAS MANOS SOBRE LA CABEZA Y SEPARANDO LAS PIERNAS (POLICHILENAS), ESTO SE DEBERA REALIZAR DE 4 A 6 MINUTOS CON DESCANSO ENTRE CADA MINUTO	AUMENTA LA RESISTENCIA A LA FUERZA DE MANERA GLOBAL
		FLEXIBILIDAD	DESARROLLA LA FLEXIBILIDAD	EN POSICIÓN DE CADA MODALIDAD (CANOA, KAYAK), RELIZA TRABAJOS DE AMPLITUD DE PLADA PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL BOTE, ESTO SE REALIZARA EN TIERRA, DE MANERA ISOMETRICA	MEJORA LA FLEXIBILIDAD EN EL GESTO TECNICO DEL PALEO.
				SE PONDRAN MARCAS EN LOS BOTES DE RECREACIÓN PARA QUE LOS PALISTAS DEN LA PALADA SOBRE DICHA MARCA, CON LA	MEJORA LA AMPLITUD DE LA PALADA

				INTENCION DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD AL MOMENTO DE LA PALADA., DE MANERA IPERBALICA	
				RE REALIZARAN EJERCICIOS GLOBALES DE ESTIRAMIENTO SIMULANDO LAS POCISIONES EN EL BOTE, DE MANERA ISOMETRICA	MANTIENE DE FORMA PROLONGADA LA FLEXIBILIDAD EN POSICION DE PALEO
				SE REALIZARAN EJERCICIOS ESPECIFICOS DE FLEXIBILIDAD POR CADA SECMENTO CORPORAL DE MANERA ISOMETRICA	MEJORA LA FLEXIBILIDAD POR CADA SECMENTO CORPORAL
				SE REALIZARAN EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD IPERBALICA.	MEJORA LA FLEXIBILDAD DE MANERA IPERBALICA
		COORDINACIÓN	DESARROLLA LA COORDINACIÓN SISTEMATICA	SE TRABAJARAN EJERCICIOS DE COORDINACION VISO PEDICA CON ESCALERA DE COORDINACIÓN	COORDINA DE MANERA INDICADA, CON EL TREN INFERIOR
				SE TRABAJARAN EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL CON BALONES DE BASQUETBOL O VOLEIVOL	GENERA UNA BUENA COORDINACIÓN VISO MANUAL

				TRABAJO DE MALABARES CON DOS O TRES PELOTAS	GENERA UNA BUENA COORDINACIÓN VISO MANUAL
				TRABAJO DE LANZAMIENTOS ENTRE COMPAÑEROS CON MADO DIESTRA Y VISEVERSA, LOS LANZAMIENTOS SE REALIZARAN POR DEBAJO DEL HOMBRO Y POR ENCIMA DEL MISMO.	CORDINA SECMENTOS DEL CUERPO PARA GENERAR UN CORRECTO Y EFECTIVO LANZAMIENTO
				SE REALISARAN JUEGOS DE MIMICA CON MOVIMIENTOS DISOCIADOS.	CORDINA SECMENTOS CORPORALES CON MOVIMIENTOS DISOCIADOS.
		EQUILIBRIO EN BOTE	DESARROLLA EQUILIBRIO SOBRE EL BIOTE EN EL MEDIO ACUATICO	EN UN BOTE DE COPMPETENCIA DEBERA PONERSE DE PIE Y SOSTENERSE POR UN TIEMPO PROLONGADO	LOGRA MANTENERSE DE PIE EN EL BOTE
				EN UN BOTE DE RECREACIÓN DEBERA PONERSE DE PIE Y RELIZAR GIROS DE 360 GRADOS HACIA LA DERECHA Y HACI ALA IZQUIERDA EN UN EJE VERTICAL	REALIZA GIROS SOBRE EL BOTE
				DEBERA MANTENER EL EQUILIBRIO EN UN BOTE DE COMPETENCIA, UTILIZANDO LA PALA COMO PUNTO DEAPOYO SOBRE EL	MANTIENE EL BOTE QUIETO EN EL AGUA APOYANDOSE DE LA PALA

				AGUA, LEVANTANDO LA PALA SOBRE LA CABEZA SEGÚN LA INDICACIÓN DEL INSTRUCTOR	
				DEBE DESPLAZARSE EN UN BOTE DE COMPETENCIA UTILIZANDO UNICAMENTE LAS MANOS EN UNA DISTANCIA DETERMINADA.	DESPLAZA EL BOTE SIN APOYO DE LA PALA
				DEBERA DESPLAZARSE EN UN BOTE DE COMPETENCIA, DANDO DOS PALADAS Y LUEGO SUBIIENDO LA PALA SOBRE LA CABEZA DURANTE 3 A 6 SEGUNDOS, ESTO SE REPITE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO	MANTIENE LA ESTABILIDAD EN EL BOTE LUEGO DE DOS PALADAS.
		VELOCIDAD	MEJORA LA VELOCIDAD EN TOERRA Y EN EL BOTE	SE REALIZARAN CARREARA A MANERA DE JUEGO, DONDE EL DEPORTISTA DEBERA CORREA A UN PUNTO ESTABLECIDO Y VOLVER AL PUNTO DE INICIO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, EL ULTIMO EN LLEGAR DEBERA SOMETERSE A UNA PENITENCIA ESTABLECIDA POR EL GRUPO.	RECORRE UN ESPACIO DETERMINADO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.

				SE REALIZARAN CARRERAS POR EQUIPOS LLEVANDO UN TESTIGO PARA REALIZAR RELEVOS EN UNA DISTANCIA DETERMINADA, EL ULTIMO GRUPO DEBERA SOMETERSE A UNA PENITENCIA ESTABLECIDA POR LOS DEMAS DEPORTISTAS.	APORTA AUN GRUPO DESDE SU CAPACIDAD INDIVIDUAL
				SE REALIZARAN COMPETENCIAS EN BOTES DE RECREACION DONDE LOS DEPORTISTAS DEBERAN LLEGAR AL PUNTO ESTABLECIDO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE	REALIZA EL DESPLAAMIENTO DE UN BOTE EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
				DEBERA RECORER UNA ESCALERADE COORDINACION RELIZANDO LOS MOVIMIENTOS INDICADOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.	REALIZA EJERCICIOS INDICADOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				SE REALIZARA EL JUEGO DE COGIDAS DONDE UNO O MAS DEPORTISTAS TENDRAN LA TAREA DE GOGER A LOS DEMAS DEPORTISTAS Y ELLOS DEBERAN EVITARLOS.	MANTIENE UNA VELOCIDAD CONSTANTE ESQUIBANDO AL CONTRINCANTE.

		VELOCIDAD REACCIÓN	MEJORA LA VELOCIDAD DE RECCIÓN	LOS DEPORTISTAS DE UBICAN EN PAREJAS SOBRE UNA LINEA, UNO DE ESPALDA AL OTRO EN POSICIÓN SENTADO, LOS DEPORTISTAS SENTADOS EN LA DERECHA SE DENOMINARAN C1 Y EN LA IZAQUIERDA K1, EL ISTRUCTOR AL DECIR K1 LOS DEPORTISTAS EN LA IQUIERDA DEBERAN CORRER HACIA ALFRENTE, EL COMPAÑERO QUE ESTA AL RESPALDO DEBERA LEVANTARSE Y COGERLO, ESTO SE REALISARA VISEVERSAMENTE AL DAR LA INDICACION DE C1.	EL DEPORTISTA DEBERA RECCIONAR MAS RAPIDO QUE EL CONTRARIO
				SE ASIGNARA UN NIMERO DE UNO A CUATRO, AL DAR LA INDICACIÓN LOSDEPORTISTAS CON EL NUMERO INDICADO DEBERAN CORRER HACIA UN PUNTO ESTABLECIDO Y VOLVER EN UN TIEMPO MINIMO, EL ULTIMO DE CADA TANDA TENDRA UNA PENITENCIA PUESTA POR EL RESTO DEL GRUPO.	EL DEPORTISTA DEBERA REACCIONAR MAS RAPIDO QUE LOS CONTRINCANTES

				LOS DEPORTISTAS DEBERAN ESTAR DE ESPALDA A UN PUNTO PREVISTO Y LUEGO CORRER EN UNA DISTANCIA DETERMINADA AL OIR UNA INDICACIÓN SE DARA UN PUNTO AL PRIMERO EN LLEGAR, GANA EL QUE COMPLETE CINCO PUNTOS.	EL DEPORTISTA RACCIONA A GRAN VELOCIDAD FRENTE A UN ESTIMULO
				LOS DEPORTISTAS ESTARAN TROTANDO EN UN ESPACIO DETERMINADO Y AL SONIDO DE UNA INDICACION, DEVERAN UBICARSE EN GRUPOS DEL NUMERO QUE MENCIONE EL INSTRUCTOR, EL ULTIMO GRUPO EN FORMARSE DEBERA CUMPLIR UNA PENITENCIA PUESTA POR LOS DEMAS.	EL DEPORTISTA SE UBICA DENTRO DE UN GRUPO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
				LOS DEPORTISTAS DEBERAN LLEVAR UNA CUERDA PUESTA EN LA CINTURA, LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR LACCION INDICADA POR EL INSTRUCTOR Y LUEGO DE UN ESTIMULO AUDITIVO DEBERAN ENFRENTARSE EN PAREJAS PARA	EL DEPORTISTA LOGRA ACUMULAR LA MAYOR CANTIDAD DE CUERDAS POSIBLE

				INTENTAR QUITARLE LA CUERDA AL COMPAÑERO Y ASI IR RECOLECNADO LAS QUE MAS PUEDA.	
		RITMO	EL DEPORTISTA APROPIA Y EJECUTA EL CONCEPTO DE RITMO	EN UNA DESTANCIA DE 200 METROS SE PONDRAN CONOS CADA 25 METROS DONDE EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR CAMBIOS DE RITMO DE MANERA PROGRESIVA.	EL DEPORTISTA GENERA CAMBIS DE RITMO DE MANERA PROGRESIVA.
				A MODO DE CARRERA EN 200 ETROS SE POMDRAN CONOS CADA 25 METROS, LOS DEPORTISTAS DEBERAN AUMENTAR O DISMINUIR SU RITMO SEGÚN LO INDIQUE EL INSTRUCTOR.	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE AUMENTAR O DISMINUIR EL RTMO SEGÚN LO INDICADO.
				SE REALIZARA LA SIMULACIÓN DE PALEO DONDE LOS DEPORTISTAS DEBERAN SEGUIR EL RITMO MEDIADO POR UN METRONOMO.	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE SEGUIR EL RITMO DE MANERA CONDICIONADA.
				EN UN BOTE DE COMPETENCIA EL DEPORTISTA DEBERA MANTENER EL RITMO INDICADO POR UN METRONOMO QUE LLEVARA EN EL MISMO.	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE SEGUIR EL RITMO DE MANERA CONDICIONADA, EN EL MEDIO ACUATICO.

				EN UN BOTE DE COMPETENCIA EL DEPORTISTA DEBERA MANEJAR ZONAS DE ENTRENAMIENTO DE ZONA 0 A ZONA 1 O 2, ESTO SE REALIZARA POR UN TIEMPO DE DOS MINUTOS POR TRABAJO DE ZONA DONDE EL DESCANSO SE DARA EN LA ZONA CERO.	EL DEPROTISTA EMPLEA LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO PARA CONDICIONARCE AL ENTRENAMIENTO POR MEDIO DEL CONTROIL DEL RITMO.
		DIRECCIONALIDAD	EL DEPORTISTAS SE ORIENTA DE MANERA CORRECTA DIFERENCIANDO LAS DIRERENTES DIRECCIOMNES QUE PUEDE ADOPTAR	SE UBICARAN CONOS EN DOS FILAS CON 3 A 5 METROS DE DISTANCIA EN CADA FILA Y LAS FILAS ESTARAN DE 5 A 7 METROS DE DISTANCIA, EL DEPORTISTA A MODO DE CARRERA DEBERA DIRIGIRSE A UN CON0 DEPNTIENDO LA INDICACIÓN (DERECHA O IZQUIERDA), EL INSTRUCTOR DEBERA DAR LA INDICACIÓN CON LA VOZ Y AMODO DE COMPLEJIDAD DEL EJERCICIO DEBERA USAR LAS MANOS PARA INDICAR DE MANERA INCORRECTA LA DIRECCIÓN AL MISMO TIEMPOO QEU LÑA INDICA CON LA VOZ.	DIFERNCIA LA DERECHA DE LA IZQYUIERDA DE MANERA VELOZ, CON DISTRACCTOR VISUAL.

				SE REALIZARA UNA ILERA, ENDONDE LOS DEPORTISTAS DEBERAN SEGUI LA INDICACIÓN DEL INSTRUCTOR, ESTE DEBERA INDICAR CUANTOS PASOS DEBERAN DAR Y EN QUE DIRECCIÓN (DERECHA, IZQUIERDA, ATRAZ, ADELANTE.	REALIZA DESPLAZAMIENTOS HACIA LA DIRECCIÓN INDICADA DE MANERA CORRECTA.
				SE REAIZARAN DOS ILERAS, DONDE LOS DEPORTISTAS DEBRARN REALIZAR GIROS SOBRE SU EJE VERTICAL DE 360°, 180° Y 90°, HACIA LA DERECHA O LA IZQUIERDA SEGÚN LO INDIQUE EL INSTRUCTOR. ESTE EJERCICIO SE DEBERA VARIAR ENTRE OCLISIÓN DE OJOS Y SIN OCLUCIÓN.	APROPIA Y EJECUTA LOS GIROS A MODO DE GRADOS.
				EN EL AGUA EL DEPORTISTA EN UBA ENBARCACIÓN DE RECREAÓN DEBERA SEGUIR LA INSTRUCCIÓN DEL INSTRUCTOR, ENTRE PALEAR POR DERECHA O POR IZQUIERDA, O DIRIGIR EL BOTE HACIA LA DIRECCIÓN INDICADA.	EL DEPORTISTA SE DIRECCIONA DE MADERA CORRECTA EN EL MEDIO ACUATICO.

				EL DEPORTISTA EN UN BOTE DE RECREACIÓN DEBERA LLEVAR OCLUSOR EN LOS OJOS Y DEBERA RALIZAR LA ACCION INDICADA POR EL INSTRUCTOR DERECHA O IZQUIERDA, NUMERO DE PALADAS Y FRENADO DEL BOTE.	EL DEPORTISTA EJECUTA DE MANERA INDICADA LA INSTRUCCIÓN DEL ISTRUCTOR CON OCLUSIÓN TEMPORAL.
		EQUILIBRIO	MANTIENE EL EQUILIBRIO POR UN TIEMPO PROLONGADO	SE DEBE MANTENER POR 8 MINUTOS DE PIE SOBRE UNA TABLA UBICADA ENCIMA DE UNA ROLA CIRCENSE RIGIDA, CON DESCANSO CADA MINUTO	LOGRA MANTENERSE POR UN MINUTO O MAS SOBRE LA ROLA
				SE DEBERA MANTENER SOBRE UNA ROLA CIRCENSE, DE PIE, CON UNA TRABLA EN CIMA DE LA MISMA PASANDO UN BASTON ALREDEDOR DE SU CUERPO, ESTO DEBERA HACERSE DURANTE VEITE A TREITA PASES COMPLETOS DEL BASTON.	LOGRA MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE LA ROLA GIRANDO EL BASTON
				SE DEBERA MANTENER ENCIMA DE UNA TABLA QUE A SU VEZ ESTARA ENCIMA DE UNA ROLA CIRCENSE RIGIDA, RELIZANDO PIBOTEOS CON UN BALÓN DE BASQUÉTBOL O VOLEIVOL, CADA 60 PIBOTEOS DE	MANTIENE EL EQUILIBRIO Y A SU VEZ MANTIENE EL CONTROL SOBRE EL BALÓN

			DESCANSARA, ESTO SE REALIZARA DE 5 A 10 VESES	
			SOBRE UNA TABLA QUE ASU VEZ ESTARA SOBRE UNA ROLA CIRCENSE, EL DEPORTISTA DEBERA SENTARSE MANTENIENDO LOS PIES EN EL AIRE	MANTIENE EL EQUILIBRIO DESDE SENTADO
			SOBRE UNA TABLA QUE ASU VEZ ESTARA SOBRE UNA ROLA CIRCENSE EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR DE 10 A 20 SENTADILLAS MATENIENDO EL EQUILIBRIO, ESTOSE REALIZARA DE 5 A 10 VESES	MANTIENE EL EQUILIBRIO RELIZANDO MOVIMIENTO DINAMICO.
TEORICO	HISTORIA DEL CANOTAJE	EL DEPORTISTA CONOCE LA HISTORIA DEL CANOTAJE	A MODO DE CONSULTA UN DEPORTISTA AVERIGUA COMO TAREA LA HISTORIA DEL CANOTAJE Y LA SOCIALIZA EN CLASE	EL DEPORTISTA CONOSE LA HISTORIA DEL DEPORTE
			LOS DEPORTISTAS REALIZARAN A MANERA DE EXPOSICIÓN LA HISTORIA DEL CANOTAJE	EL DEPORTISTA APROPIA LA HISTORIA DEL DEPORTE Y LA TRASMITE
			EL INSTRUCTOR REALIZA CUESTIONARIOS SOBRE AL HISTORIADEL	EL DEPORTISTA DA CUENTA DEL

				CANOTAJE A MODO VERDADERO O FALSO Y DE SELECCIÓN MULTIPLE	CONOCIMIENTO ADQUIRIDO
				SE VERAN VIDEOS DONDE SE EXPLIQUE LA HISTORIA DEL CANOTAJE EN EL MUNDO	EL DEPORTISTA APROPIA EL CONOCIMIENTO DE MANERA AUDIO VISUAL
				EL ISTRUCTOR REALIZARA PRESENTACIONES DE LA HISTORIA DEL CANOTAJE EN COLOMBIA.	EL DEPORTISTA CONOSE LA HISTOIRIA DEL CANOTAJE EN COLOMBIA
		FASES DE PALEO	EL DEPORTISTA CONOSE, IDENTIFICA Y APROPIA LAS FASES DE PALEO	SE REALIZARA UNA PRESENTACIÓN POR PARTE DEL INSTRUCTOR, DONDE SE EXPLICARAN LAS FASES DE PALEO Y SUS CORESPONDIENTES SUB FASES.	EL DEPORTISTA CONOCE LAS FASES Y SUBFASES DE PALEO.
				EL DEPORTISTA CONSULTARA LAS DIFERENTES SUBFASESY FASES DE PALEO DE LA DISCIPLINA.	EL DEPORTISTA CONOCE LAS FASES Y SUBFASES DE PALEO.
				EN CLASES SE VERAN VIDEOS PREVIAMENTE PREPARADOS DONDE SE IDENTIFICARAN LAS FASES DE PALEO	LOS DEPORTISTAS IDENTIFICAN LOS MOMENTOS DE CADA FASE Y SUBFASE DE PALEO.
				LOS DEPORTISTAS REALIZARAN UNA EXPOSICIÓN POR GRUPOS DE CINCO DONDE UNO DE LOSS	LOS DEPORTISSTAS SON CAPASES DE EXPRESAR DE MANERA GRUPAL LOS

				DEPORTISTAS DEBERA SIMULAR LAS FASES DE PALEO, Y EL RESTO LOS DEBERA SOCIALIZAR AL MISMO TIEMPO.	CONSEPTOS DE FASE Y SUBFASE DE PALEO.
				SE REALIZARA UNA EVALUACIÓN, DONDE LOS DEPORTAS DEBERAN DIBUJAR LAS FASES DE PALEO Y SUS RESPECTIVAS SUBFASES.	LOS DEPORTISTAS APROPIAN DE MANERA EFECTIVA LAS FASES Y SUB FASES DE PALEO.
		TECNICA DEL KAYAK	EL DEPORTISTA CONOSE Y APROPIA LA TECNICA DEL KAYAK	EL DEPORTISTA CONSULTA LA POSICIÓN DE ATAQUE EN EL KAYAK Y LA SOCIALIZA EN CLASE	EL DEPORTISTA IDENTIFICA DE MANENERA CORRECTA LA POSICIÓN DE ATAQUE EN EL KAYAK.
				SE REALIZA UNA PRESENTACIÓN DE LAS DIFERENTES POSICIONES EN EL KAYAK POR PARTE DEL INSTRUCTOR.	LOS DEPORTISTAS APROPIAN CONOSEN LAS DIFERENNTES POSICIONES EN EL KAYAK
				LOS DEPORTISTAS DUBUJAN LAS DIFERENTES POSICIONES EN EL KAYAK	LOS DEPORTISTAS APROPIAN Y EXPRESAN EN UNA ILUSTRACION GRAFICA LAS CORRECTAS POSICIONES EN EL KAYAK
				EL DEPORTISTA CONSULA Y SOCIALIZA LA CORRECTA POSICIÓN DE TOMAR LA PALA DOBLE DEL KAYAK	EL DEPORTISTA CONOSE LA CORRECTA MANERA DE TOMAR LA PALA DEL KAYAK

				SE REALIZARA UNA EVALUACIÓN A MANERA DE SELECCIÓN MULTIPLE LAS CORRECTAS POSICIONES EN EL KAYAK	LOS DEPORTISTAS DAN CUENTA DEL APRENDIZAJE ADQUIRIDO (POSICIONES EN EL KAYAK)
		TECNICA DE LA CANOA	EL DEPORTISTA CONOSE Y APROPIA LA TECNICA DE LA CANOA	EL DEPORTISTA CONSULTA LA POSICIÓN DE ATAQUE EN LA CANOA Y LA SOCIALIZA EN CLASE	EL DEPORTISTA IDENTIFICA DE MANENERA CORRECTA LA POSICIÓN DE ATAQUE EN LA CANOA
				SE REALIZA UNA PRESENTACIÓN DE LAS DIFERENTES POSICIONES EN LA CANOA POR PARTE DEL INSTRUCTOR.	LOS DEPORTISTAS APROPIAN CONOSEN LAS DIFERENNTES POSICIONES EN LA CANOA
				LOS DEPORTISTAS DUBUJAN LAS DIFERENTES POSICIONES EN LA CANOA	LOS DEPORTISTAS APROPIAN Y EXPRESAN EN UNA ILUSTRACION GRAFICA LAS CORRECTAS POSICIONES EN LACANOA
				EL DEPORTISTA CONSULA Y SOCIALIZA LA CORRECTA POSICIÓN DE TOMAR LA PALA SENSILLA DE LA CANOA	EL DEPORTISTA CONOSE LA CORRECTA MANERA DE TOMAR LA PALA DE LA CANOIA
				SE REALIZARA UNA EVALUACIÓN A MANERA DE SELECCIÓN MULTIPLE LAS CORRECTAS	LOS DEPORTISTAS DAN CUENTA DEL APRENDIZAJE ADQUIRIDO (POSICIONES EN LA CANOA)

				POSICIONES EN LA CANOA	
		CLASES DE BOTES Y SUS PARTES	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS PARTES DE LOS BOTES Y LAS CLASES DEL BOTE DE CANOTAJE DE VELOCIDAD	SE REALIZARA UNA PRESENTACIÓN POR PARTE DEL INSTRUCTOR DONDE SE ENSEÑARAN LAS PARTES DE LA CANOA Y EL KAYAK, CON LA CLASIFICACIÓN DE LOS MISMOS SEGÚN LA CANTIDAD DE TRIPULANTES.	EL DEPORTISTA CONOSE LAS PARTES DE UN BOTE Y SUS CLASIFICACIONES SEGÚN LA CANTIDAD DE TRIPULANTES.
				LOS DEPORTISTAS REALIZARAN UNA CONSULTA DE LOS DIFERENTES KAYAKS Y DIFERENTES CANOAS QUE EXISTEN EL EN CANOTAJE DE VELOCIDAD, ESTO LO SOCIALIZARAN EN CLASES.	EL DEPORTISTA CONOSE LOS DIFERENTES BOTES DE CANOTAJE DE VELOCIDAD.
				AMANERA DE JUEGO SE REALIZARAN CARRERAS POR EQUIPOS DONDE DEBERAN SALIR CORRIENDO A TOCAR UNA PARTE DEL BOTE SEGÚN LO INDIQUE EL INSTRUCTOR, LUEGO DEBERAN LLEGAR AL PUNTO DE SALIDA PARA QUE EL SUGUIENTE DEPORTISTA SALGA A TOCAR OTRA PARTE DEL BOTE, EJENPLO:	LOS DEPORTISTAS IDENTIFICAN DE MANERA VELOZ LAS PARTES DE LOS BOTES.

			POPA DEL BOTE, PROA, BAÑERA ETC.	
			SE REALIZARA UNA EVALUACIÓN ESCRITA DONDE EL DEPORTISTA DEBERA IDENTIFICAR LAS PARTES DEL BOTE EN UN DIBUJO ESTABLECIDO EN LA EVALUACIÓN.	EL DEPORTISTA DA CUENTA DEL CONOCIMIETO HACERCA DE LAS PARTES DEL BOTE.
			SE REALIZARA UNA EVALIACIÓN ESCRITA DONDE EL DEPORTISTA DEBERA IDENTIFICAR LOS DIFERENTES TIPOS DE BOTES (KAYAK, CANOA, C1, C2, C4, K1, K2, K4.	EL DEPORTISTA DA CUENTA DEL CONOCIMIENTO ADQUIRIDO HCERCA DE LA CLASIFICACION DE LAS PIRAGUAS.
PSICO SOCIAL VOLUTIVO	TRABAJO EN GRUPO	DESARROLLA TRABAJO EN GRUPO	SE REALIZARA UNA CARREA POR EQUIPOS DE CINCO, DONDE DEBERAN TRANPORTAR A UN DEPORTISTA POR UNA DISTANCIA DETERMINADA	LOS DEPORTISTAS GENERAN SOLUCIONES MEDIADAS EN GRUPO
			POR PARTE DEL INSTRUCTOR SE DARA UNA CHARLA HACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO	LOS DEPORTISTAS CONOSEN LA IMPORTANCIA DE L TRABAJO EN EQUIPO

				LOS DEPORTISTAS DEBERAN FORMAR GRUPOS DE 1O PARA FORMAR DIBUJOS O PALABRAS EN EL SUELO, SE COMPITE UN GRUPO CONTRA OTRO.	LOS DEPORTISTAS GENERAN SOLUCIONES EN EN GRUPO DE MANERA EFICAZ
				LOS DEPORTISTAS DEBERAN RECORRER UNA DISTANCIA DETERMINADA TOMADOS DE LAS MANOS, NO SE DEBERAN SOLTAR O DE LO CONTRARIO TENDRAN QUE EMPESAR EL RECORRIDO.	LOS DEPORTISTAS SON CAPACES DE REALIZAR UN EFUERZO FISICO TENIENDO EN CUENTA LAS DIFERENTES CONDICIONES FISICAS DE LOS DEMAS.
				LOS DEPORTISTAS DEBERAN INDAGAR HACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO Y SOCIALIZARLO EN CLASE.	LOS DEPORTISTAS IDENTIFICAN LOS BENEFICIOS E IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO
		CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL	DESARROLLO DE LA CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL	EN CADA SESIÓN DE CLASE LOS DEPORTISTAS DEBERAN RECOGER BASURA EN EL ESCENANIO	RECONOSE LA IMPORTANCIA DE NO TIRAR BASURAS
				CHARLA HACERCA DE LA IMPORTANCIA DE NO GENERAR BASURAS INNECESARIA	RECONOSE LA IMPORTANCIA DE NO GENERAR BASURA INNECESARIA
				POR GRUPOS SE PLANTARA UN ARBOL Y SE DEBERA RESPONDER ´POR EL CUIDADO DEL	APROPIA EL CUIDADO Y LA IMPORTANCIA DE LAS PLANTAS

				MISMO, SE LLEVARA UN CONTOL DEL AVANCE DE DICHO ARBOL POR MES	
				SE REALIZARA UNA CONSULTA POR PARTE DE UN DEPORTISTA HACERCA DE LOS CUIDADOS QUE SE PUEDEN TENER DEDE CASA, DEL MEDIO AMBIENTE	TRABAJA DESDE CASA EN EL CUIDADO MEDIO AMBIENTAL
		RECONOCIMIENTO INTRAPERSONAL	SE RECONOSE ASÍ MISMO	ACTIVIDAD DEL ESQUENMA CORPORAL, DONDE EL DEPORTISTA DEBERA DUBUJARSE EN UNA HOJA DE PAPEL	EL DEPORTISTA LOGRA PLASMAR LA IMAGEN MENTAL SE SI MISMO
				EL DEPORTISTA DEBERA HACER UN LISTADO SOBRE LAS VIRTUDES Y CUALIDADES QUE POSEE Y EN FRENTE OTRA LISTA CON LOS ASPECTOS NEGATIVOS	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE RECONOCER SUS VIRTUDES Y ASPECTOS PEDAGOGICOS
				SE REALIZARA UNA CAHRLA POR PARTE DEL INSTRUCTOR, SOBRE LA IMPOSTANCIA DE LA AUTO ESTIMA	EL DEPORTITA GOLRA IDENTIFICAR LA IMPORTANCIA DE LA AUTO ESTIMA

				A MODO DE ESCRITUTRA EL DEPORTISTA ESCRIBIRA LAS METAS QUE QUIERE CONSEGUIR A MEDIANO LARGO Y CORTO PLAZO	EL DEPORTISTA IDENTIFICA SUS METAS
				EL DEPORTISTA DEBERA REALIZAR METITACIONES DE CINCO MINUTOS DONDE DEBERAN REFLEXIONAR HACERCA DE SUS INTERESES EN EL DEPORTE.	EL DEPORTISTA REFLEXIONA HACERCA DE SU PAPEL COMO DEPORTISTA.
		RELACIONES INTERPERSONALES	RECONOSE LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES	POR PAREJAS DEBERAN ESCRIBIR LA CUALIDADES Y ASPECTOS NEGATIVOS UNO DEL OTRO	RECONOSE LAS CUALIDADES Y ASPECTOS NEGATIVOS DEL OTRO
				POR GRUPOS DE CINCO DEPORTISTAS DEBERAN DAR UNA CUALIDAD DE CADA UNO DE ELLOS Y COMO ESTO INFLUYE EN EL GRUPO	RECONOCEN LAS CUALIDADES DEL OTRO DENTRO DE UN GRUPO
				SE REALIZARA UNA CHARLA POR PARTE DEL INSTRUCTOR HACERCA DE LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES	LOS DEPORTISTAS CONOSEN LA OIMPORTANCIA DE LA AUTO ESTIMA

				INTERPERSONALES CON RESPECTO AL DEPORTE.	
				SE REALIZARA PARTIDO DE MICRO FUTBOL DONDE LOS DEPORTISTAS DEBERAN SER JUGADORES Y JUECES A LA VEZ	SON CAPACES DE REGULARSE POR MEDIO DEL DIALOGO
				A MODO DE SORTEO LOS DEPORTISTAS DEBERAN SACAR UN PAPEL DE UNA BOLSA DONDE ESTARAN LOS NOMBRES DE TODOS, EL DEPORTISTA QUE VA SACANDO EL PAPEL DEBERA DAR DOS ASPECTOS POSITIVOS HACERCA DEL DE PORTISTA QUE SACO EN EL PAPEL.	LOS DEPORTISTAS RECONOSEN LOS ASPECTOS POSITIVOS DEL OTRO
		VALORES EMOCIONES	CONSTRUCCIÓN Y ESTIMULACIÓN DE VALORES Y EMOCIONES	LOS DEPORTITAS SE UBICARAN EN CIRCULO Y CADA UNO DEBERA DAR EL CONCEPTO DEL RESPETO, EN UNA SEGUNDA RONDA DEBERAN DECIR QUE IMPORTANCIA TIENE ESTE VALOR.	EL DEPORTISTA CONOSE EL VALOR DEL RESPETO
				SE REALIZARA UN COMPARTIR, SIN AVISARLEN A LOS	EL DEPORTISTA DESARROLLA COMPAÑERISMO

				DEPORTISTAS DONDE DEBERAN COMPARTIR SUS ONCES UNOS CON OTROS.	
				SE JUGARA POR EQUIPOS BALÓN MANO DONDE DEBERAN PASAR EL BALÓN CON LA INTENCIÓN DE REALIZAR UN GOL, EL DEPORTISTA QUE POSEE EL BALÓN NO PUEDE AVANZAR CON EL, ESTO SE DEBERA REALIZAR SIN EMITIR SONIDO.	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DEREALIZAR UA REGULACIÓN EMOCIONAL
				POR PAREJAS UN DEPORTISTA SE SITUARA DE ESPALDA AL OTRO Y CERRANDO LOS OJOS SE DEJARA CAER HACIA ATRAZ, EL COMPAÑERO DEBERA ATRAPARLO, ESTO SE REALIZARA PARA TRABAJAR LA CONFIANZA.	EL DEPORTISTA DESARROLLA CONFIANZA CON SUS COMPAÑEROS
				POR UN ESCRITO EL DEPORTISTA DEBERA DESCRIBIR COMO SE SIENTE EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN Y QUE QUE LO HACE	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE EXPRESAR SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS.

			SENTIR HACER PARTE DE ESTA	

8. METODOLOGIA

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

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

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

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

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

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

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

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

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

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

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

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

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

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

12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

Control seguimiento y evaluación
la evaluación permite regular el aprendizaje en la medida que da cuenta de lo que realmente se está aprendiendo, también ofrece condiciones desde las cuales se puede potenciar y afianzar los diferentes aprendizajes planeados o estructurados, estos respondiendo a objetivos, logros metas y contenidos, permitiendo evidenciar las falencias o necesidades frente a lo que se planea y lo que se realiza, en la medida que se ponen en evidencia los aspectos que requieren una reforma o fortalecimiento más extenso frente a lo estructurado (malla curricular) , esto debido a variantes como el contexto y la forma en la que se desenvuelve el educando.
Dentro de la evaluación encontramos para efecto de este plan pedagógico, tres tipos desde la temporalidad, lo cuales se enmarcan dentro de los momentos que se evidencian el proceso de enseñanza aprendizaje, la primera es la evaluación inicial, la cual como su nombre lo indica tiene lugar en la parte inicial del proceso permitiendo una correcta elaboración en cuanto lo que se va a abordar dentro del diseño con el que se pretende intervenir, generando insumos o datos iniciales para un posterior análisis, para la profesora Manrique (2009) la evaluación inicial, su “finalidad es valorar la situación de partida del currículo, es decir, el contexto y el diseño curricular en sí mismo” (2009, p. 23), además de esto nos permite tener un diagnóstico inicial, del estado de lo que se pretende abordar.
Partiendo de lo anterior en segundo lugar encontramos la evaluación procesual o procesal, la cual la profesora Manrique (2009) la define como “aquella que se aplica en el transcurso de un proceso o de una actividad para conocer cómo se está desarrollando el currículo, en referencia a un diseño previo” (2009, p. 21), es decir que esta es la que se evidencia en el momento del desarrollo del plan pedagógico, brindando como lo dice la profesora Manrique un mecanismo de retro alimentación.
En consecuencia, se toma la evaluación procesal como foco indispensable para el desarrollo de este plan pedagógico y técnico, en la medida que pretendió abordar el desarrollo del ser desde sus dimensiones motriz, social, emocional y cognitiva, donde el desarrollo global a partir de la práctica del canotaje de velocidad es la finalidad. De esta manera la evaluación procesal nos permite la transformación y reestructuración de lo propuesto, permitiendo hacer cambios que sean necesarios en pro de la finalidad de este, en los contenidos a tratar.
De esa manera se hace pertinente abordar las características que la evaluación procesal debe tener partiendo del postulado de la profesora Manrique:

- Ser continua, lo cual supone recoger información para emitir juicios de valor sobre el currículo en un periodo determinado, sin interrumpir su marcha. Puede corresponder al desarrollo del currículo en un ciclo académico o una etapa, como comprender toda una cohorte hasta el final de la carrera.
- Estar integrada en el diseño y desarrollo del currículo universitario formando parte intrínseca de su dinámica.
- Ser reguladora, porque ofrece la retroalimentación que permite el ajuste permanente del currículo.
- Ser comprehensiva, ya que se dirige no solo a los elementos del currículo sino al proceso en el cual estos elementos se configuran en la realidad.
- Ser cooperativa, de modo que permita la participación de todos los implicados, especialmente los docentes y los estudiantes, a través del diálogo y la negociación en el proceso mismo de la evaluación.
- Debe asumir una perspectiva diacrónica, la cual permita aproximarse a la dinámica de cambio del currículo y de sus procesos de regulación, permanencia, conservación y transformación.

Con lo anterior se denota la importancia que esta brinda en el plan pedagógico y técnico, y aunque está pensada para un contexto universitario se puede replicar de manera efectiva, brindando una intención, una sistematización y un enriquecido conocimiento frente a lo evaluado.
Como tercer tipo de evaluación se encuentra la evaluación final la cual da cuenta de lo que se logró a partir de la intervención y los resultados finales, lo cual se debe tener encuentra, ya que es lo que nos permite evidenciar si fue o no acertada la propuesta.

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

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

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

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

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

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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Es capaz de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para realizar el gesto tecnico porpio del canotaje
						RITMO	logra diferenciar entre los distintos ritmos de paleo que se presentan en el agua
						EQUILIBRIO	logra mantener la pstura del kayak y la canoa en botes de iniciacion
						ORIENTACION	logra orientarce en el agua sobre los botes de iniciación
						DIFERENCIACION	realiza movimientos de manera separada e independiente del movimiento global
						REACCIÓN	responde ante estimulos sonoros y visuales de manera rapida y eficaz
						ADAPTACIÓN	es capar de asumir cambios postulares frente auna situacion concreta
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	camina de forma correcta en un escpacio determinado
						CORRER	mantiente la correcta tecnica al correr generando fase de vuelo
						SALTAR	es capaz de saltar correctamente frente a obstaculos determinados
						ATRAPAR	recepciona correctamente elementos lanzados hacia el
						RODAR	es capar de realizar desplazamientos por medio de giros en sus diferentes planos corporales
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	auto carga	es capaz de realizar ejercicios con su propio peso
						isometrica	mantiene la contraccion muscular por un tiempo determinado
						resistencia	es capaz de mantener un ejercico de fuerza por un tiempo prolongado
						fuerza velocidad	es capaz de realizar un ejercio de fuerza a gran velocidad (potencia)
				2	RESISTENCIA	aerobica terrestre	es capaz de matener ejercicios fisicos por un tiempo prolongado
						aerobica acuatica	es capaz de mantener el paleo po un tiempo prolongado
				3	VELOCIDAD	velocidad carrera	el depotista es capaz de aumentar la velocidad a modo de carrera atletica
						velocidad en relevos	el deportista, genera la aceleracion maxima al recibir el testigo
						velocidad con obstaculo	el deportista es capaz de mantener la velocidad a pesar de los obstaculos
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad pasiva	el deportista realiza ejercicios de estiramiento con compañero
						flexibilidad activa	el deportista realiza ejercicios de estiramiento de manera individual
		TECNICO	DESTREZAS	1	PALEO EN KAYAK	paleo continuo	mantiene el correcto gesto de paleo por una distancia determinada
						paleo simulado	Realiza el gesto técnico de paleo sin gran velocidad.
						posicion de ataque estatico	apropia la forma correcta el gesto técnico del paleo.
						posicion de ataque isotonico	es capaz de imitar el gesto técnico solo con un estimulo visual.
						fases de paleo	es capaz de reconocer que cada parte del paleo es esencial en el mismo.
				2	TORCIÓN KAYAK	torsion dinamica	realiza la torsión de forma dinámica
						torsion con fuerza contraria	realiza la torsión de manera indicada con resistencia
						torsion según gesto tecnico	identifica el gesto técnico de la torsión
						amplitud de la torsion	realiza la ejecución de la torsión aumentando su rango de movimiento.
						torsion alternada	mantiene el gesto técnico de la torsión de manera isotónica por un tiempo determinado.
				3	POSICION DE ATAQUE KAYAK	ataque rapido	adopta la posición de ataque de forma rapida
						cambio de posicion	adopta la posición de ataque de forma rapida
						cambio de lugar	adopta la posición de ataque de forma rapida
						postura según estimulo visual	los deportistas apropian a partir de una imagen la correcta posición de ataque del kayak
						resistencia en postura de kayak	el deportista mantiene la posición de ataque del kayak de forma prolongada.
				4	HALÓN KAYAK	halon por ciclos	el deportista realiza el haon de manera ciclica
						halon con reslistencia	el deportista raliza en halón con resistencia externa
						impuso por medio del halon	el deportista realiza el desplazamiento del simulador por medio del gesto tecnico del halón
						halosn en muelle	el deportista ejecuta de manera indicada el halón en el medio acuatico sin generar su desplazamiento.
						halosn en bote de iniciación	el deportista genera desplazamiento del bote por medio del correcto halón
				5	SAQUE EN EL KAYAK	saque simulado	el deportista realiza de manera correcta el saque a modo de simulación
						correccion de saque	el deportista es capaz de corregir el gesto tecnico del saque.
						identificacion del saque	el deportista identifica el gesto tecnico del saque.
						saque en muelle	el deportista ejecuta el gesto tecnico sin generar levantamiento de agua
						saque en muelle con pala	el deportista ejecuta de manera correcta el gesto tecnico en el medio acuatico.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el deportista conose el origen del canotaje
						origen modalidades	los deportistas coonosen el origen del kayak y la canoa.
						origen olimpico	el deportista conose el recorrido olimpico del canotaje de velocidad
						historia actual	el deportista conose la historia del canotaje
						retroalimentación	el deportista da cuenta del conocimiento adquirido.
				2	REGLAMENTACION	tipos de embarcaciones	el eportista es capaz de diferenciar las diferentes embarcaciones
						tipos de embarcaciones según cantidad de tripulantes	el deportista logra identificar los tipos de botes
						embarcaciones reglamentarias	los deportisras plasman correctamente los botes distintos tipos de botes
						diferenciacion de botes según caracteristicas	los deportistas identifican y apropian losn siferentes tipos de botes
						evaluación	los deportistas dan cuenta del conocimiento aprendido acerca de los tipos de botes.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	himno del municipio	conoce y recita el himno del municipio
						historia actual de canotaje sesquileño	conoce la tarcendencia del canotaje en el municipio
						cuidado del material	cuida y mantiene el materia asignado
						limpieza del sitio	mantiene limpio el sitio de entrenamiento
						porta el uniforme	porta correctamente el uniformede presentación
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	confianza	es capaz de confiar en si mismo
						solidaridad	es solidario con sus compañeros
						responsabilidad	es responsable frente a lo asignado
						respeto	es respetuoso con los demas
						tolerancia	es tolerante con los demas
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	mantiene un optimo aseo de si mismo
						ALIMENTACIÓN	se alimenta con elementos saludables y no comida chatarra
						PRESENTACION PERSONAL	mantiene su presentacion personal optimamente
						DESCANSO Y SUEÑO	descansa de manera correcta y según lo indicado
						EJERCICIO FISICO	genera habitos de ejercicio fisico
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	mantiene una actitud positiva frente a las clases
						ESFUERZO	demuestra esfuerzo frente a las actividades propuestas en clase
						SUPERACIÓN	se superera frente a las dificultades presentadas en clase
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deportista reconose la importancia que tiene el otro para su propia construcción
						RECONOCIMIENTO DEL OTRO	el deportista es capaz de reconoser las cualidades del otro.
						RELACION INTERPERSONAL	los deportistas identifican la importancia de las relaciones interpersonales.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	es capaz de desempeñar una labor acordada en grupo
						INTEGRACION SOCIAL	es capaz de socializar con otros y hacer parte del grupo social.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRETILLA	los deportistas se ubicaran en parejas, uno tomara al otro por los pies, el otro debera realizar un recorrido establecido de 20 metros dando pasos con las manos, realizando una flexion de brazos cada cuatro pasos. (carretilla)
						ATUTADOS	por parejas un deportista debera cargar al otro en la espalda y desplazarse por una distancia determinada de 20 metros, realizando una cunclilla dada seis pasos, luego derealizar tres recorridos se cambiara de rol.
						PASES	por parejas, un deportista lanzara al otro un balón medicinal, durante 2 minutos con uno de descanso, esto se realizara cuatro veces.
						COCODRILLO	el deportista debera pasar por un area determinada si dejarse tocar del compañero
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GALLINA CIEGA	el deportista debera coger a los compañeros, teniendo ocluidos los ojos, para mejorar la concentración
						CONGELADOS	el deportista debera ser veloz frente ala actividad
						COGIDAS	el deportista mejora la velocidad de evación
						LA LLEVA	el deportista afina la punteria y el lanzamiento
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	el deportiosta plasma en un dibujo las modalidades del canotaje
						MIMICA	el deportita imita el paleo de un palista reconocido
						EXPRECIÓN CORPORAL	el deportita es capas d expresarse por medio de su cuerpo
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE SALTO	el deportista efectua correctamente el salto en circuito
						CIRCUITO DE FUERZA	el deportista supera los distintos obtatulos presentados
						CIRCUITO DE CARRERA	el deportista superoa las pruebas de carrera determinadas
						CIRCUITO DE LANZAMIENTO	el deportista efectua de manera correta el lanzamiento bilateral
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	PARTICIPACIÓN	el deporista participa activamente de los festivales
						CONVIVENCIA	el depotista convive de manera armonosa con los demas
						INTEGRACION	el deportista se integra de manera acertiva con sus compañeros
						MOTIVACION	el deportista se mantiene motivado frente a las actividades propuestas

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	WILLIAM FERNEY CITA CORTES
MUNICIPIO	SESQUILÉ

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	combina los diferentes movimientos de la tecnica en pro del paleo global
						RITMO	mantiene y diferencia los rotmos de paleo según frecuencia cardiaca
						EQUILIBRIO	mantiene el equilibrio sobre rola cirsence
						ORIENTACION	se orienta correctamente en el medioacuarico sobre embarcaciones de recreacion
						DIFERENCIACION	realiza movimientos segmentados según la tecnica
						REACCIÓN	actua frente a un estimulo de manera eficaz
						ADAPTACIÓN	se acopla de manera eficaz alas diferentes embarcaciones
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	mantiene un patron adecuado en su caminar
						CORRER	mantiene un patron fijo y presenta fase de vuelo al correr
						SALTAR	sanlta de manera eficas con y sin obstaculos
						ATRAPAR	realiza recepciones con los brazos a una altura superior a la de los hombros
						RODAR	realiza rollos hacia adelante y hacia atrz de manera eficaz
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA-ISOMETRICA	relaiza ejercicios de fuerza isometrica de manera eficaz
						FUERZA-ISOTONICA	relaiza ejercicios de fuerza isotonica de manera eficaz
						FUERZA-AEROBICA	relaiza ejercicios de fuerza aerobica de manera eficaz
						FUERZA-POTENCIA	relaiza ejercicios de fuerza potencia de manera eficaz
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA AEROBICA	mejora constantemnte la resitencia aerobica
						RESISTENCIA ANAEROBICA	mejora constantemente la resistencia anaerobica
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD REACCION	demuestra mejora costante frente a la velocidad de reaación
						VELOCIDAD MAXIMA	mejora constantemente la velocidad maxima
						VELOCIDAD RESITENCIA	desarrolla de manera adecuada la velocidad sesitencia
				4	FLEXIBILIDAD	BALICA	mantiene estiramientos de forma prolongada
						HIPERBALICA	realiza estiramientos de manera repetitiva por medio de insistencias
		TECNICO	DESTREZAS	1	EL DEPORTISTA IDENTIFICA Y ADOPTA LA POSICIÓN DE ATAQUE	FASE AEREA	genera la posicion de ataque de forma rapida saliendo de una posicion anterior en diferente espacio.
						COMBINACION DE SUB FASES	logra reconocer la posicion de ataque y realiza ajustes según lo aprendido.
						FASE UNICIAL DE PALEO DE MANERA ISOMETRICA	logra crear una huella motriz con respecto a la posicion de ataque del kayak
						ASIMILA LA POSICION DE ATAQUE	logra generar una imagen mental de la forma adecuada de la posicion de ataque.
						ASUME LA POSTURA DE FORMA SIMULADA	genera la posicion de ataque de forma rapida.
				2	EL DEPORTISTA IDENTIFICA EL MOMENTO EXACTO DE LA TOMA DE AGUA Y SU CORRECTA POSICIÓN	TOMA DE AGUA	asimila la toma de agua de forma rapida
						ASIMILACIÓN MENTAL DE LA TOMA DE AGUA	genera la imagen mental correcta de la toma de agua
						SIMULACION DE TOMA DE AGUA	crea la huella moitriz de la toma de agua
						TOMA DE AGUA EN LA EMBARCACIÓN	genera la toma de agua de forma adecuada para el paleo efectivo
				3	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA POSICION EXACTA DE LA PALA Y EL CUERPO EN EL MOMENTO DE LA TRACCIÓN	TRACCION SIMULADA	logra relizar una buena traccion y resistencia simulada
						TRACCION EN MUELLE	logra asimilar la tracción en el medio acuatico
						TRACCION EN EL KAYAK	generan una imagen mental de la correcta forma de traccionar en el kayak
						CORRECCION DE TRACCION	loga asimilar las correcciones que se deban hacer acomodándose a la la traccion indicada
						TRACCION RAPIDA	logra realizar una correcta traccion simulada de forma rapida.
				4	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA FORMA ADECUADA DE SACAR LA PALA DEL AGUA	SAQUE	genera una imagen mental de la forma adecuada de relizar el saque
						SAQUE SIMULADO	reliza el saque de forma adecuada
						SAQUE EN EL BOTE	es capaz de explicar y corregir la forma decuada del saque
						SAQUE EN REPALEO	reliza el saque sin levantar agua con la pala
				5	EL DEPORTISTA RETOMA A UNA POSICION DE ATAQUE DE FORMA EFICAZ	RECOBRO	genera la huella motriz del recobro
						CORRECCION TEORICA DEL RECOBRO	es capaz de coopiar un movimiento por medio visual
						CORRECCION DE RECOBRO	es capaz de corregir de manera acertada el recobro
						RECOBRO CON OBSTACULOS	genera el recobro de manera rapida teniendo distraccion.
						RECOBRO CON OCLUSION VISUAL	genera la correcta realización del recobro sin apoyo visual.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	LUGAR DE ORIGEN DEL KAYAK	el deportista conoce el origen del kayak
						LUGAR DE ORIGEN DE LA CANOA	el deportista conoce el origen de la canoa
						MEJORES REPRESENTANTES	el deportista conoce los representantes mas destacados del deporte
						RECORDS	el deportidta conoce los recorsd de las diferentes modalidades y distancias
						NUEVAS MODALIDADES	el deportista conoce las nuevas modalidades
				2	REGLAMENTACION	PESO DE LAS EMBARCACIONES	el deportista conoce el peso reglamentario de las diferentes embarcaciones
						MEDIDAS REGLAMENTARIAS	el deportista conoce la medida reglamentaria de las diferentes embarcaciones
						DISTANCIAS OLIMPICAS	el deportita conoce las distancias olimpicas de la disciplina
						MODALIDADES OLIMPICAS	el deportistaconose las modalidades olimpicas de la disciplina
						BALIZACION DE LA PISTA	el deportista conoce la balizacion reglamentada de la pista
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIMNOS	el deportita conoce los himnos nacional departamental y municipal
						SIMBOLOS	el deportista conoce y porta los simbolos representativos del deporte
						CUIDADO DE EMBARCACIONES	el deportista mantiene en buen estado una embarcación asignada
						CUIDADO DE PALAS	el deportista porta y realiza mantenimiento constante a su material deportivo
						IDENTIFICACION	el deportista porta de manera ideal prendas y accesorios alucivos al deporte
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CONFIANZA	el deportista genera confianza con el instructor y sus compañeros
						RESPETO	el deportista es respetuoso con los compañeros el instructos y demas personas asociadas al deporte
						TOLERANCIA	el deportista genera tolerancia frente a situaciones complejas
						RESPONSABILIDAD	el deportista es responsabre con sus queaceres en el deporte y tareas asignadas
						FRATERNDAD	el deportista genera viculos con sus compañeros
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	el deportisata tiene una higiene optima
						ALIMENTACIÓN	el deportista diferencia la buna alimentación de la mala
						PRESENTACION PERSONAL	el deportista se presenta a los entrenamientos y eventos con una presentacion personal obtima
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportisat asume la importancia de un buen descanso
						EJERCICIO FISICO	el deportista genera ahitos de salud fisica por medio del ejercicio constante
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	mantiene una actitud positiva frente a los entrenamientos independientemente del contenido
						ESFUERZO	mantiene un esfuerzo sobresaliente en cada actividad propuesta
						SUPERACIÓN	presenta una superacion constante prente a su poceso
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deporista se mantiene concentrado y atento en las actividades proputas
						RECONOCIMIENTO DEL OTRO	el deportista reconoce la importamncia del otro en su propia formacion
						RELACION INTERPERSONAL	es capaz de relacionarce con el otro de manera acertiva en las diferentes actividades propuestas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	convive de manera armonica con los demas
						INTEGRACION SOCIAL	se integra de manera acertiva con los demas integrantes
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	NAUFRAGIO	el deportista asume las correctas posturas de las embarcaciones
						LLERMS	el deportista mejora la velocidad de reaccion
						COGIDAS EM BOTES	el deportita mejora la velocidad de paleo en el agua
						POLO	el deportista mejora su destreza con el kayak
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	mejora su lanzamiento en el agua
						GOLOSA	mejora la coordinacion viso pedica
						ESCONDIDAS	el deportista mejora la capacidad de estrategia
						HALAR LA CUERDA	el deportista mejora la fuerza en el halon
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	decoracion de palas
						MANUALIDAD	elaboracion de rodilleras
						EXPRECIÓN ARTISTICA	elaboracion de estuches para palas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE NATACION	el deportista efectua correctamente las actividades de natación
						CIRCUITO DE BOYAS	el deportista supera los distintos obtatulos presentados con el kayak
						CIRCUITO DE CARRERA EN BOTES	el deportista supera las pruebas de carrera determinadas
						CIRCUITO DE ENTRADAS AL AGUA	el deportista efectua de manera correta el lanzamiento al agua
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	PARTICIPACIÓN	el deporista participa activamente de los festivales
						CONVIVENCIA	el depotista convive de manera armonosa con los demas
						INTEGRACION	el deportista se integra de manera acertiva con sus compañeros
						MOTIVACION	el deportista se mantiene motivado frente a las actividades propuestas

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	WILLIAM FERNEY CITA CORTES
MUNICIPIO	SESQUILÉ

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EFECTUA LAS SUBFASES DE PALEO DE MANERA SISTEMATICA
						RITMO	RECONOCE LOS RITMOS DE PALEO POR MEDIO DEL DESPLAZAMIENTO Y FRECUENCIA DEL PALEO
						EQUILIBRIO	MANTIENE EL EQIOLIBRIO SOBRE LOS BOTES DE COMPETENCIA SIN EL APOYO DE LA PALA
						ORIENTACION	SE ORIENTA DE MANERA ADECUADA DENTRO DE UNA PISTA
						DIFERENCIACION	EFECTUA MOVIMIENTOS SEGMENTARIOS DE FORMA INDIVIDUAL EN PTO DE LA MEJORA TECNICA
						REACCIÓN	REPONDE DE MANERA EFICAS FRENTE ALAS SALIDAS
						ADAPTACIÓN	ES CAPAZA DE ADAPTARCE A SITUACIONES ADVERSAS FRENTE A LA COMPETENCIA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA DE FORMA EFICAZ POR TIEMPOS PROLONGADOS
						CORRER	CORRE CONSTANTEMENTE DE MANERA EFICAZ
						SALTAR	REALIZA SALTOS DE POTENCIA CON CORRECTA TECNICA
						ATRAPAR	REALIZA RECEPCIONES DE OBJETOS A DISTANCIAS DETERMINADAS
						RODAR	REALIZA ROTACIONES EN LA EMBARCACION SOBRE SU EJE
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA-POTENCIA	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA-POTENCIA
						FUERZA-RESISTENCIA	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA RESISTENCIA
						FUERZA-VELOCIDAD	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA VELOCIDAD
						FUERZA-HIPERTROFIA	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA HIPERTROFIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	MEJORA LA RESISTENCIA EN PRUEBAS DE MARATON O 100METRO
						ANAEROBICA	MEJORA LA RESITENCIA EL LA PRUEBA DE 200 METRO
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	MEJORA SU VELOCIDAD MAXIMA DE PALEO
						CONSTANTE	MEJORA LA VELOCIDAD CONSTANTE DE PALEO EN 100 METROS
						ARRANQUE	MEJORA LA VELOCIDAD DE ARRANQUE
				4	FLEXIBILIDAD	BALICA	MEJORA LA FLEXIBILIDA BALICA
						HIPERBALICA	MEJORA LA FEXIBILIDA HIPERBALICA
		TECNICO	DESTREZAS	1	DIRECCIÓN DE PALEO EN CANOA	VARIACIONES	IDENTIFICA LAS VARIACIONES EN LA PARADA QUE DETERMINARAN LADOIRECCION DE DESPLAZAMIENTO
						REPALEO	IDENTIFICA QUE UNA PALADA MAS CORTA VARIARA LADIRECCION DE LA CANOA HACIA EL MISMO LADO DE PALEO
						ALTERNACION	LOGRA GENERAR DE MANERA ALTERNADA DOS FORMAS DE PALEO
						CONTINUIDAD DE PALEO	MANTIENE DE FORMA PROLONGADA EL PALEO EFECTIVO
				2	TORCIÓN EN LA CANOA	TORSION SOTENIDA	EL DEPORTISTA MANTIENE LA EJECUCIÓN DE LA TORCION POR UN TIEMPO PROLONGADO
						TORSION Y FLEXIBILIDAD	GENERA FLEXIBILIDAD EN LA TORCIÓN
						CAMBIO DE RANGOS	EL DEPORTISTA AMPLIA EL RANGO DE MOVIMIENTO PARA LA TORCIÓN
						ASIMILACION DE POSTURA	EL DEPORTISTA ASIMILA LA POSICIÓN DE LA PIEDNA DE GOBIERNO
						TORCION HPERBALICA	GENERA FLEXIBILIDAD EN LA TORCIÓN
				3	BRACEO EN EL PALEO EN CANOA	DISOCIACION	LOGRA COODINAR MOVIMIENTOS DISOCIADOS CON LAS PARTES DEL CUERPO LINVOLUCRADAS EN EL BRACEO
						BRASEO	EL DEPORTISTA EJHECUTA EL BRASEO DE FORMA INDICADA.
						BRAZO DE EMPUJE Y GOBIERNO	IDENTIFICA EL ROL DE CADA BRAZO EN EL BRACEO.
						DESPEGUE	REALIZA EN MOVIMIENTO DE MANERA ADECUADA TENIENDO COMO DIFICULTAD LA RESISTENCIA DEL AGUA.
						COORDINACIÓN DE BRASEO	LOGRA TRASMITI E IDENTIFICAR EL CONCEPTO DEL BRACEO
				4	GESTO TECNICO, SISTEMATICO EN LA CANOA	PALEO SITEMATICO	LOGRA ARTICULAR LOS MOVIMIENTOS PREVIAMENTE APRENDIDOS.
						TRASMICION	TRASMITE DE FORMA INDICADA EL GESTO TECNICO DEL PALEO EN LA CANOA.
						PALEO SITEMATICO	EMPLEA DE MANERA CORRECTA EL GESTO TECNICO.
						DEPEGUE	EMPLEA DE MANERA CORRECTA EL GESTO TECNICOCON RESISTENCIA GENERADA POR EL AGUA EN REPOSO.
						ADAPTACIÓN	SE ADAPTA Y ASUME LAS CORRECCIONES DADAS POR EL INSTRUCTOR.
				5	TRACCIÓN DE CADERA EN LA CANOA	DISOCIACION DE CADERA	LOGRA GENERAR EL MOVIMIENTO DISOCIADO DE LA CADERA
						HALON	LOGRA MANTENER EL HALÓN DE LA CADERA SIN INVILUCRAR MAS PARTES DE CUERPO.
						HALON EN ATAQUE	LOGRA GENERAR EL MOVIMIENTO O HALÓN DE LA CADERA MANTENIENDO EL RESTO DEL CUERPO EN UNA POSICION DE ATAQUE.
						SICRONIA DEL HALON	SINCRONIZA DE MANERA ADECUADA EL HALON DE LA CADERA CON EL PALEO.
						IDENTIFOCACIÓN DEL HALOSN EN LAS FASES DE PALEO	IDENTIFICA EL HALÓN DE LA CADERA DURANTE EL DESARROLLO DE LA PALADA
		TACTICO		1	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE UNA SALIDA EFECTIVA.	FRECUENCIA DE SALIDA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA FRECUENCIA DE PALADA QUE DEBE MANTENER DURANTE LA SALIDA
						SALIDA DE MARATON	EL DEPORTISTA ES CPAZ DE DIFERENCIAR EL MOMENTO DE LA SALIDA CON RESPECTO A LOS DEMAS TIEMPOS DE LA CARRERA EN MARATÓN
						DOCIFICACION	IDENTIFICA LA DOCIFICACION EN MARATON
						DURACION DE LA SALIDA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA EL MOMENTO EXACTO QUE DURA LA SALIDA
						SALIDA DE MARATON	LOGRA TRANSFERIR O EXPRESAR EL CONCEPTO DE SALIDA DE MARATÓN
				2	EL DEPORTISTA CONOCE LA IMPORTANCIA DE UNA SALIDA REGULADA	RITMO DE PALADA EN COMPETENCIA	IDENTIFICA EL RITMO ADECUADO PARA LA COMPETENCIA
						RITMO ALTO PROLONGADO	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE MANTENER UN RITMO CONSTANTE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO
						LAPEO LARGO	EL DEPORTISTA GENERA UNA MEJOR EFCIENCIA EN LA PALA DA PARA DICIFICAR EL ESFURZO
						DOCIFICACIÓN DE ESFUERZO	DOCIFICA EL ESFURZO DE MANERA ADECUADA
						TOMA DE AGUA CON PESO	EL DEPORTISTA REGULA LA PALADA MEJORANDO LA EFECTIVIDAD DE LA MISMA.
				3	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE IDENTIFICAR SU GASTO ENERGETICO.	CAMBIO DE RITMO SEGÚN DISTANCIA	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE AUMENTAR EL RITMO DESPUES DE UN ESFUERZO REGULADO.
						DOCIFICACION DE EZFUERZO SEGÚN TIEPO TNASCURRIDO	EL DEPORTISTA ASIMILA LA IMPORTANCIA DE DOCIFICAR EL ESFUERZO
						ALTERACION DE RIMO AVOLUNTAD	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE GENERAR CAMBIS DE RITMO CUANDO SE LE INDICA.
						REMATE	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE AUMENTAR EL TITMO DE PLADA AL FINAL DE CADA ESFUERZO
						EMPUJE FINAL	EL DEPORTISTA SE LANZA CON EL BOTE A LA LLEGADA
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	LUGAR DE ORIGEN DEL KAYAK Y LA CANOA	EL DEPORTISTA CONOCE EL ORIGEN DEL KAYAK Y LA CANOA
						FUNDADOR DEL CANOTAJE	EL DEPORTISTA CONOCE AL FUNDADOR DEL CANOTAJE
						MEJORES REPRESENTANTES	EL DEPORTISTA CONOCE LOS REPRESENTANTES MAS DESTACADOS DEL DEPORTE
						RECORDS	EL DEPORTIDTA CONOCE LOS RECORSD DE LAS DIFERENTES MODALIDADES Y DISTANCIAS
						NUEVAS MODALIDADES	EL DEPORTISTA CONOCE LAS NUEVAS MODALIDADES
				2	REGLAMENTACION	PESO DE LAS EMBARCACIONES	EL DEPORTISTA CONOCE EL PESO REGLAMENTARIO DE LAS DIFERENTES EMBARCACIONES
						MEDIDAS REGLAMENTARIAS	EL DEPORTISTA CONOCE LA MEDIDA REGLAMENTARIA DE LAS DIFERENTES EMBARCACIONES
						DISTANCIAS OLIMPICAS	EL DEPORTITA CONOCE LAS DISTANCIAS OLIMPICAS DE LA DISCIPLINA
						MODALIDADES OLIMPICAS	EL DEPORTISTACONOSE LAS MODALIDADES OLIMPICAS DE LA DISCIPLINA
						BALIZACION DE LA PISTA	EL DEPORTISTA CONOCE LA BALIZACION REGLAMENTADA DE LA PISTA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIMNOS	EL DEPORTITA CONOCE LOS HIMNOS NACIONAL DEPARTAMENTAL Y MUNICIPAL
						SIMBOLOS	EL DEPORTISTA CONOCE Y PORTA LOS SIMBOLOS REPRESENTATIVOS DEL DEPORTE
						CUIDADO DE EMBARCACIONES	EL DEPORTISTA MANTIENE EN BUEN ESTADO UNA EMBARCACIÓN ASIGNADA
						CUIDADO DE PALAS	EL DEPORTISTA PORTA Y REALIZA MANTENIMIENTO CONSTANTE A SU MATERIAL DEPORTIVO
						IDENTIFICACION	EL DEPORTISTA PORTA DE MANERA IDEAL PRENDAS Y ACCESORIOS ALUCIVOS AL DEPORTE
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CONFIANZA	EL DEPORTISTA GENERA CONFIANZA CON EL INSTRUCTOR Y SUS COMPAÑEROS
						RESPETO	EL DEPORTISTA ES RESPETUOSO CON LOS COMPAÑEROS EL INSTRUCTOS Y DEMAS PERSONAS ASOCIADAS AL DEPORTE
						TOLERANCIA	EL DEPORTISTA GENERA TOLERANCIA FRENTE A SITUACIONES COMPLEJAS
						RESPONSABILIDAD	EL DEPORTISTA ES RESPONSABRE CON SUS QUEACERES EN EL DEPORTE Y TAREAS ASIGNADAS
						FRATERNDAD	EL DEPORTISTA GENERA VICULOS CON SUS COMPAÑEROS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISATA TIENE UNA HIGIENE OPTIMA
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA DIFERENCIA LA BUNA ALIMENTACIÓN DE LA MALA
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA SE PRESENTA A LOS ENTRENAMIENTOS Y EVENTOS CON UNA PRESENTACION PERSONAL OPTIMA
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISAT ASUME LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA GENERA AHITOS DE SALUD FISICA POR MEDIO DEL EJERCICIO CONSTANTE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTIENE UNA ACTITUD POSITIVA FRENTE A LOS ENTRENAMIENTOS INDEPENDIENTEMENTE DEL CONTENIDO
						ESFUERZO	MANTIENE UN ESFUERZO SOBRESALIENTE EN CADA ACTIVIDAD PROPUESTA
						SUPERACIÓN	PRESENTA UNA SUPERACION CONSTANTE PRENTE A SU POCESO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORISTA SE MANTIENE CONCENTRADO Y ATENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUTAS
						RECONOCIMIENTO DEL OTRO	EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTAMNCIA DEL OTRO EN SU PROPIA FORMACION
						RELACION INTERPERSONAL	ES CAPAZ DE RELACIONARCE CON EL OTRO DE MANERA ACERTIVA EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES PROPUESTAS
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	CONVIVE DE MANERA ARMONICA CON LOS DEMAS
						INTEGRACION SOCIAL	SE INTEGRA DE MANERA ACERTIVA CON LOS DEMAS INTEGRANTES
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	NAUFRAGIO	EL DEPORTISTA ASUME LAS CORRECTAS POSTURAS DE LAS EMBARCACIONES
						LLERMS	EL DEPORTISTA MEJORA LA VELOCIDAD DE REACCION
						COGIDAS EM BOTES	EL DEPORTITA MEJORA LA VELOCIDAD DE PALEO EN EL AGUA
						POLO	EL DEPORTISTA MEJORA SU DESTREZA CON EL KAYAK
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	MEJORA SU LANZAMIENTO EN EL AGUA
						GOLOSA	MEJORA LA COORDINACION VISO PEDICA
						ESCONDIDAS	EL DEPORTISTA MEJORA LA CAPACIDAD DE ESTRATEGIA
						HALAR LA CUERDA	EL DEPORTISTA MEJORA LA FUERZA EN EL HALON
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	DECORACION DE PALAS
						MANUALIDAD	ELABORACION DE RODILLERAS
						EXPRECIÓN ARTISTICA	ELABORACION DE ESTUCHES PARA PALAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE NATACION	EL DEPORTISTA EFECTUA CORRECTAMENTE LAS ACTIVIDADES DE NATACIÓN
						CIRCUITO DE BOYAS	EL DEPORTISTA SUPERA LOS DISTINTOS OBTATULOS PRESENTADOS CON EL KAYAK
						CIRCUITO DE CARRERA EN BOTES	EL DEPORTISTA SUPERA LAS PRUEBAS DE CARRERA DETERMINADAS
						CIRCUITO DE ENTRADAS AL AGUA	EL DEPORTISTA EFECTUA DE MANERA CORRETA EL LANZAMIENTO AL AGUA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	PARTICIPACIÓN	EL DEPORISTA PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LOS FESTIVALES
						CONVIVENCIA	EL DEPOTISTA CONVIVE DE MANERA ARMONOSA CON LOS DEMAS
						INTEGRACION	EL DEPOTISTA SE INTEGRA DE MANERA ACERTIVA CON SUS COMPAÑEROS
						MOTIVACION	EL DEPORTISTA SE MANTIENE MOTIVADO FRENTE A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	WILLIAM FERNEY CITA CORTES
MUNICIPIO	SEQUILÉ

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES

ACTA DE INICIO – SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 365 DE 2023	
N° de contrato:	365 de 2023
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	WILLIAM FERNEY CITA CORTES
Objeto:	PRESTAR SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA.
Valor:	TRECE MILLONES CIENTO NOVENTA Y SIETE MIL OCHOCIENTOS PESOS ($13.197.800) MTE.
Municipio:	SESQUILE
Deporte o disciplina:	CANOTAJE
Plazo:	SIETE (07) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.

El 01 marzo de 2023, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron WILLIAM FERNEY CITA CORTES identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1071338181 y DAVID ALBERTO CORREA CASTILLO en calidad de Profesional Especializado del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designado como supervisor del contrato N° 365 de 2023, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

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

Registro Presupuestal	RES-2023000368	fecha de expedición: 24 / 02/ 2023
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	fecha de cobertura: 27/ 02/ 2023
Poliza de garantías	No requiere Garantía	No aplica

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

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

DAVID ALBERTO CORREA CASTILLO
Supervisor

WILLIAM FERNEY CITA CORTES
Contratista

OBLIGACION 4 PDF ANEXO NO°04

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
AILEEN KAORY ALEJANDRA MOLANO RUIZ	8	18-nov-14	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LA ESPERANZA, VEREDA BOITIVA	RURAL	B+	NUEVA EPS	3	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	33	14	ANGELA RUIZ	MAMÁ	3187490445	angelarocioruiz1993@gmail.com
THANIA ISABELLA CRUZ MELLIZO	8	25-jun-14	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BOITIVA SECTOR EL CHITAL	RURAL	O+	NUEVA EPS	3	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	33	14	YINA MELLIZO	MAMÁ	3228565953	kathecarcruzemprende@gmail.com
HELLEN SAMANTA MACHUCA PUENTES	8	20-dic-14	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR	RURAL	O+	COMPENSAR	3	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	33	12	SANDRA PUENTES	MAMÁ	3106971804	sandrapuentes@gmail.com
ISABELLA CASTILLO LOPEZ	9	25-sep-13	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR	RURAL	B+	COMPENSAR	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	36	16	YANIRA LOPEZ	MAMÁ	320 4100806	yadi222@hotmail
DILAN MATHIAS CASTRO RUIZ	10	29-nov-12	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR SECTOR EL CAJON	RURAL	A+	NUEVA EPS	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	36	16	JESSICA RUIZ	MAMÁ	3043872764	jassik1003@hotmail.com
SAMUEL EDUARDO SOSA NEIRA	10	4-ene-13	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SUESCA CENTRO	URBANO	O+	EPS SANITAS	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	36	16	EDUARDO SOSA	PAPÁ	3202380850	Yavadavaduu@hotmeil.com
DIANA CAROLINA HUERTAS SUAREZ	11	20-abr-12	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	16	16	YANIRA SUAREZ	MAMÁ	316 2862360	yanirasuatezs@gmail.com
ASLEE XIOMARA GIL MANCIPE	11	26-nov-11	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	34	14	MARCELA MANCIPE	MAMÁ	3194682758	marcemancipe23@gamil.com
TOMAS FELIPE CRUZ MELLIZO	11	4-nov-11	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BOITIVA	RURAL	O+	NUEVA EPS	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	34	S	YINA MELLIZO	MAMÁ	3228565953	jinaka.cruz2428@gmail.com
SAMUEL JERONIMO RUIZ RAMIREZ	11	19-ene-12	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR SECTOR EL CAJON	RURAL	O+	CONVIDA	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	36	16	ANGELA RUIZ	MAMÁ	3187490445	angelarocioruiz1993@gmail.com
STEPHANY MARIANA MOCETON PRIETO	11	9-jun-11	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR SECTOR EL MURO	RURAL	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	36	16	VALENTINA PRIETO	MAMÁ	3132080785	valenpribui99@hotmail.com
KEILLA DARIANA MACHUCA PUENTES	11	11-jul-11	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR	RURAL	A+	COMPENSAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	36	16	SANDRA PUENTES	MAMÁ	3106971804	sandrapuentes@gmail.com
MILLER SANTIAGO NOVOA BEJARANO	11	18-jul-11	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRD SAN JOSE	RURAL	0+	COMPENSAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	38	16	YAZMIN BEJARANO	MAMÁ	3118372923	marthabej@gmail.com
RAFAEL RIASCOS RODRIGUEZ	11	1-oct-11	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	38	16	ARLEY RIASCOS	MAMÁ	3183612343	arleyriascos68@hotmail.com
JUAN MARTIN CASTRO MARTINEZ	12	30-dic-10	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRD BOITIVA	RURAL	O+	EPS SANITAS	N/A	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	36	16	GINNA MARTINEZ	MAMÁ	317 6371545	Ginnamartinezb13@gmail.com
LISETH CAMILA QUIASUA JUZGA	12	18-ene-11	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO PINAR CASA 75	RURAL	A+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	35	S	SANDRA JUZGA	MAMÁ	3196647572	sayo.j02@gmail.com
SHARON ALEJANDRA GUERRERO RIAÑO	13	13-abr-10	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR SECTOR EL CAJON	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	36	S	JOSE GUERRERO	PAPÁ	3144802136	derlysr06@gmail.com
KAROL SOFIA LUIS RIAÑO	13	5-mar-10	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR SECTOR EL CAJON	RURAL	A+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	36	16	MARTHA RIAÑO	MAMÁ	3124237492	riao.martha@yahoo.com
DAVID SANTIAGO MESTIZO HERNANDEZ	13	22-dic-09	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 8-48 SESQUILÉ	URBANO	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	32	16	FLOR HERNANDEZ	MAMÁ	3123583483	Floralbahf@gmail.com
LINA TATIANA MUÑOZ SARMIENTO	13	1-feb-10	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR	RURAL	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	38	S	OLGA SARMIENTO	MAMÁ	3203513321	rosasarmiento@gmail,com
JULIAN SMITH SARMIENTO ROJAS	14	21-mar-09	MASCULINO	HETEROSEXUAL	GOBERNADOR SECTOR EL MURO	RURAL	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	39	S	YEIMI ROJAS	MAMÁ	3132789980	chiqui5927@hotmail.com
YURLEY TATIANA PINEDA RODRIGUEZ	14	16-may-08	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD BOITIVA	RURAL	O+	SEGUROS DEL ESTADO	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	37	S	LEIDY RODRIGUEZ	MAMÁ	3219620254	lr312197@gmail.com
LEIDY XIMENA UCHUVO CHAUTA	14	24-jun-08	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VED NESCUATA	RURAL	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	37	S	PAOLA CHAUTA	MAMÁ	3006345526	yennypaolachauta@yahoo.com
JUAN ALEJANDRO CHAUTA GARZON	14	25-jun-08	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRD BOITIVA	RURAL	O+	CONVIDA	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	INDIGENA	37	S	DIANA GARZON	MAMÁ	3102580655	dianayangar@gamail.com
LISETH JOHANA HUERTAS SUAREZ	14	10-ene-09	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	38	S	YANIRA SUAREZ	MAMÁ	315 2862360	yanirasuatezs@gmail.com
AURA SOFIA MESTIZO HERNANDEZ	15	3-sep-07	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 8-48 SESQUILÉ	URBANO	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	36	M	FLOR HERNANDEZ	MAMÁ	3123583483	Floralbahf@gmail.com
SEBASTIAN CHOCUE TORRES	15	23-ene-08	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRD BOITIVA	RURAL	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	40	L	MARIA TORRES	MAMÁ	3123981465	sebastianchocuepio12@gmail.com
LEIDY DAHIANA VILLAMIZAR CALDERON	16	30-ene-07	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD CHALECHE	RURAL	A-	FAMISANAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	39	M	MARTHA CALDERON	MAMÁ	3103010994	marthacalderonmar17@gmail.com
ALISON DAHIANA GUERRERO RIAÑO	17	27-ago-05	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD GOBERNADOR	RURAL	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	N/A	38	S	JOSE GUERRERO	PAPÁ	3133327634	derlysr06@gmail.com

OBLIGACION 5 PDF ANEXO N° 05

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

ESCUELA DE CANOTAJE DE SESQUILE - MES DE JULIO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS		3				3									3
9 AÑOS		1				1									1
10 AÑOS	2			2											2
11 AÑOS	4	4	1	3		4									8
12 AÑOS	1	1		1	1										2
13 AÑOS	1	3	1			3									4
14 AÑOS	2	3		2		3									5
15 AÑOS	1	1		1	1										2
16 AÑOS		1				1									1
17 AÑOS		1				1									1
TOTALES	11	18	2	9	2	16									29

INSTRUCTOR	WILLIAM FERNEY CITA CORTES

OBLIGACION 6 PDF ANEXO N°6








OFICINA


OFICINA
INDEPOR


CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FÚTBOL
BIENVENIDOS

OBLIGACION 7 PDF ANEXO N° 07

INICIACIÓN

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	1/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	VELOCIDAD DE RACCIÓN			SESION	59

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	2/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EQUILIBRIO			SESION	60

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	3/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	FLOTABILIDAD			SESION	61

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	8/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	POSTURA DE DESPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUATICO			SESION	62

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	9/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	USO DEL KAYAK RECREATIVO			SESION	63

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

OBSERVACIONES: ENFATIZAR LA CONFIANZA EN ELMEDIO ACUATICO.

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	10/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DEZPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUATICO			SESION	64

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	RESLATAR LA IMPORTANCIA DEL CANOTAJE Y SU PRACTICA CONSTANTE CON EL OBJETIVO DE MEJORAR DÍA TRAS DÍA	ESPACIO DE CHARLA Y PREGUNTAS Y RESPUESTAS
15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION CONJUNTO AL CONOCIMINETO SOBRE LAS EMBARCACIONES.	ASUMIR UNA POSTURA SEGÚN LA INDICACIÓN PARA LUEGO PASAR POR UNA ZONA DETERMINADA SIN DEJAR QUE EL COMPAÑERO DESIGNADO EN ESTA ZONA LO ATRAPE ANTES DE PASAR.
15 MIN.	FASE CENTRAL	POSICION DE ATAQUE	EJERCICIO 1	DE MANERA INDIVIDUAL Y CON EL APOYO DE UNA PERTIGA DEBERA ASUMIR LA POSTURA DE POSICION DE ATAQUE DEL KAYAK	EN MUELLE REALIZAR LA SIMULACION DE LA POSICION DE ATAQUE CON APOYO DE UNA PERTIGA 6 SERIES DE 60 SEGUNDOS CON DENSIDAD DE 30 SEGUNDS
20 MIN.		INMERSION AL MEDIO ACUATICO	EJERCICIO 2	GENERAR EL CONOCIMIENTO PRACTICO SOBRE LA CORRECTA MANERA DE GENERAR LAS IMERSIONES EN EL MEDIO ACUATICO.	DESDE EL MUELLE Y SEGÚN LA INDICACION GENERAR 10 IMERSIONES CON APOYO DE LOS MIEMBROS SUPERIORES SOBRE EL MUELLE
25 MIN.		DESPLAZAMIENTO LATERAL	EJERCICIO 3	GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN EL MEDIO ACUATICO DE MANERA LATERAL	AVANZAR DE MANERA LATERAL EN UNA DISTANCIA DE 10 METROS POR 6 RECORRIDOS TRES POR DERECHA Y TRES POR IZQUIERDA
25 MIN.		JUEGO DE AFIANCIAMIENTO EN EL MEDIO	JUEGO	MEJORAR EL AFIANCIAMIENTO DEL DEPORTISTA EN EL MEDIO ACUATICO	EL TOTAL DE PARTICIPANTES SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS Y SE JUEGA CON UNA PELOTA PARA GENERAR UN TOTAL DE 5 PASES PARA LOGRAR UN PUNTO EL EQUIPO CON MAS PUNTOS GANA EL ENCUENTRO
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD ACTIVA ESTATICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA ESPECIFICA DESDE LA POSTURA INICIAL TECNICA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA ASUMIENDO LA POSTURA DEL KAYAK Y POSTERIORMENTE DE LA CANOA
		PROYECCIÓN	RETO PROXIMA SESION	IMERSIONES DE PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ESTA SESION ESTA PENSADA PARA ATLETAS DE INICIACIÓN CON POSIBLES TEMORES AL MEDIO ACUATICO CON LO CUAL SE DESARROLLARA EN UNA PROFUNDIDAD BAJA

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	15/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ACERCAMIENTO AL MEDIO ACUATICO			SESION	65

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	DAR A CONOCER LAS MODALIDADES DEL CANOTAJE Y LAS PARTES DEL KAYAK Y LA CANOA CONJUNTO DE LA INDICACIÓN FRENTE A LAS POSTRAS EN POSICIÓN DE ATAQUE	JUEGO "VE A LAS PARTES" DONDE EL DEPORTISTA DEBE UBICARCE A 10 METROS DE LA EMBARCACION Y POSTERIOR MENTE HACER UNA CARRERA HACIA LA PARTE INDICADA
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ASUMIR LA POSTURA DEL KAYAK Y LA CANOA SEGÚN LA INDICACIÓN DADA POR EL INSTRUCTOR	AMODO DE JUEGO LOS DEPORTISTAS DEBERAN PASAR POR UN AREA DETERMINADA LUEGO DE HABER ASUMIDO LA POSICION DE ATAQUE SEGÚN LA INDICACIÓN
15 MIN.	FASE CENTRAL	POSICION DE ATAQUE	EJERCICIO 1	DE MANERA INDIVIDUAL Y CON EL APOYO DE UNA PERTIGA DEBERA ASUMIR LA POSTURA DE POSICION DE ATAQUE DEL KAYAK	EN MUELLE REALIZAR LA SIMULACION DE LA POSICION DE ATAQUE CON APOYO DE UNA PERTIGA 6 SERIES DE 60 SEGUNDOS CON DENSIDAD DE 30 SEGUNDS
20 MIN.		FLOTABILIDAD	EJERCICIO 2	GENERAR FLOTABILIDAD EN EL MEDIO ACUATICO CON CHALECO SALVAVIDAS.	flotabilidad vertical, flotabilidad horizontal
25 MIN.		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN EL MEDIO ACUATICO FONTALES Y POSTERIORES	AVANZAR DE MANERA FRONTAL EN UNA DISTANCIA DE 10 METROS POR 3 RECORRIDOS Y DE IGUAL MANERA DE FORMA POSTERIOR
25 MIN.		CAREERA EN MEDIO ACUATICO	JUEGO	GENERAR DESPLAZAMIENTOS FRONTALES Y PSTERIORES EN UNA DISTANCIA DETERMINADA	POR PAREJAS REALIZAR COMPETENCIAS DE DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y POSTERIOR EN LA DISTANCIA DETERMINADA A MODO DE COGIDAS
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD ACTIVA ESTATICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA Y ENCEFALOCAUDAL MANTENIENDO LA MENCIONADA POR 30 SEGUNDOS CADA GRUPO O SEGMENTO CORPORAL.
			RETO PROXIMA SESION	GENERAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: PRIMERA INTERVENCION EN EL MEDIO ACUATICO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	16/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	MEJORA DE LA RESISTENCIA			SESION	66

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

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

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	17/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	MEJORA DE LA COORDINACION			SESION	67

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	22/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	PALEO EN KAYAK RECREATIVO			SESION	68

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	23/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTO DE EMBARCACION EN EL MEDIO ACUATICO			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CORRECTO TRANSPORTE DE LAS EMBARCACIONES	CHARLA ACERCA DEL CORRECTO AGARRE Y TRANSPORTE DE LAS EMBARCACIONES HACIA EL MEDIO ACUATICO
15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	ESQUEMA CORPORAL	JUEGO DE DIBUJOS IMAGINANDO AL DEPORTISTA SOBRE LA EMBARCACIÓN
15 MIN.	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO EN MEDIO TERRESTRE	EJERCICIO 1	GENERAR UN CORRECTO TRANSPORTE DE LAS EMBARCACIONES AL MEDIO ACUATICO	POR PAREJAS LOS DEPORTISTAS DEBERAN DESPLAZARSE POR UNA DISTANCIA DETERMINADA TRANSPORTANDO UNA EMBARCACIÓN SEGÚN LA INDICACIÓN DADA
20 MIN.		DESPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUATICO	EJERCICIO 2	GENERAR UN CORRECTO DEZPLAZAMIENTO DE LA EMBARCACION DESDE EL MUELLE	CON APOYO DE LA PALA EL DEPORTISTA DEBERA CONDUCIR LA EMBARCAIÓN DESDE EL MUELLE POR EL MEDIO ACUATICO DE MANERA FRONTAL Y POSTERIOR
25 MIN.		DESPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUATICO	EJERCICIO 3	GENERAR UN CORRECTO DEZPLAZAMIENTO DE LA EMBARCACION DESDE EL MEDIO ACUATICO	DESDE UNA DISTANCIA DE 20 METROS EL DEPORTISTA DEBERA TRASPORTAR EL BOTE A LA ORILLA DEL LAGO ESTANDO INMERSO EN EL MEDIO ACUATICO DESPLAZANDOSE POR MEDIO DEL PATEO.
25 MIN.		DESPLAZAMIENTO EN EL MEDIO ACUATICO	JUEGO	GENERAR UN CORRECTO DEZPLAZAMIENTO DE LA EMBARCACION DESDE EL MEDIO ACUATICO	DE COMPETIRA POR PAREJAS EL MEJOR DESPLAZAMIENTO EN UNA DISTANCIA DETERMINADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ELONGACIONES DE MANEA GLOBAL DE MANERA PASIVA	ELONGACIONES DE MANERA ESTATICA POR PAREJAS DONDE EL COMPAÑERO GENERARA LA PRESIN EN CADA EJERCICIO PROPUESTO.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	24/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTO DE EMBARCACION EN EL MEDIO ACUATICO			SESION	70

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

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

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	29/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	INTRODUCCION AL LA CANOA			SESION	71

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	30/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	INTRODUCCION AL LA CANOA			SESION	72

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

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

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	31/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	DESPLAZAMIENTO DE EMBARCACION EN EL MEDIO ACUATICO			SESION	73

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

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

FUNDAMENTACIÓN 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	1/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DE LA TRACCIÓN EN EL KAYAK			SESION	59

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

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

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	2/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DE LA TRACCON EN EL KAYAK			SESION	60

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DEL SAQUE EN LA CANOA			SESION	61

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

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

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	8/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DEL SAQUE EN EL KAYAK			SESION	62

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	9/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA			SESION	63

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO DEL EQUILIBRIO EN EL KAYAK			SESION	64

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	IDENTIFICACION DE LAS FASES DE PALEO EN EL KAYAK			SESION	65

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	16/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DEL EMPUJE O PEDALEO EN EL KAYAK			SESION	66

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LA NUTRICION	CHARLA SOBRE LA BUENA NUTRICION Y DE LOS ALIMENTOS QUE DEBENCONSUMIR Y LLEVAR A CADA SESION DE CLASE
15 MIN.		JUAGOS DE INTEGRACIÓN	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	JUEGO DE PONCHADOS CON LANZAMIENTO POR ENCIMA DEL HOBRO CON LA MANO NO DIESTRA
15 MIN.	FASE CENTRAL	SIMULACION DEL PEDALEO EN EL KAYAK	EJERCICIO 1	MEJORA DEL PEDALEO EN MEDIO TERRESTRE DE FORMA SIMULADA	EMPUJE EN SIMULADOR MOVIL TERRESTE APARTIR DEL PEDALEO
20 MIN.		SIMULACION DEL PEDALEO EN EL KAYAK	EJERCICIO 2	MEJORA DEL PEDALEON EN PLATAFORMA FIJA DE FORMA SIMULADA	EMPUJE CON PEDALEO SOBRE EL MUELLE ON POSAPIES FIJO
25 MIN.		PEDALEO EN EL KAYAK	EJERCICIO 3	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL PEDALEO EN EL KAYAK	REALIZAR EL PEDALEO CON EXTENCION COMPLETA DE PIERNAS POR UNA DITANCIA DETERMINADA
25 MIN.		PEDALEO EN EL KAYAK	JUEGO	MEJORA DEL GESTO TECNICO DEL PEDALEO EN EL KAYAK	REALIZAR EL PEDALEO EN EL KAYAK DE COMPETENCIA CO EL USO DE FRENO
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIÓNDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	17/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DEL EMPUJE EN LA CANOA			SESION	67

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DE LA RESISTENCIA AEROBIA			SESION	68

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	23/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO EN BOTES DE EQUIPO EN KAYAK			SESION	69

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	24/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO EN BOTES DE EQUIPO EN KAYAK			SESION	70

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

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

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	29/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DE LA VELOCIDAD DE PALEO EN KAYAK			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LA REGAMENTACIÓN PARA BOTE DE EQUIPO	CHARLA INFORMATIVA SOBRE EL REGLAMENTO EXPEDIDO POR LA FIC EN CUANTO A LA PARTICIPACION VESTIMENTA Y COMPETICION DE BOTES DE EQUIPO
15 MIN.		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	CARRERA CONTINUA
15 MIN.	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO EN EL KAYAK	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN KAYAK DE FORMA SIMULADA	EN MEDIO TERRESTRE CON PERTIGA SE REALIZA EL PALEO DEMARCANDO LAS DIFERENTES FASES DE PALEO
20 MIN.		SIMULACION DE PALEO DEL KAYAK EN MUELLE	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO SIMULADO EN MEDIO ACUATICOY TERRESTRE	EN EL MUELLE CON PALA DOBLE, SE REALIZA EL PALEO ENFATIZANDO DE MANERA SISTEMATICA LAS FASES DEL MISMO
25 MIN.		PALEO EN KAYAK	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTSDE MANERA CONTINUA CON FRECUENCIA DE 50 PPM
25 MIN.		PALEO EN KAYAK	JUEGO	MEJORA DE LA VELOCIDAD DE PALEO	PALEO A MAXIMA VELOCIDAD POR DURACION DE I MINUTO CON DENSIDAD DE CINCO MINUTOS 4 REPETICIONES.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIÓNDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	30/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORA DE LA VELOCIDAD DE PALEO EN CANOA			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LAS FASES DE PALEO EN EL KAYAK	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LAS FASES AEREA Y ACUATICA EN EL PALEO DEL KAYAK CONJUNTO DE SUS SUB FASES
15 MIN.		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	CARRERA CON SALTOS EN SENTADILLA CONJUNTO DE MOVILIDAD ARTICULAR
15 MIN.	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO EN LA CANOA	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA	EN MEDIO TERRESTRE CON PERTIGA SE REALIZA EL PALEO DEMARCANDO LAS DIFERENTES FASES DE PALEO
20 MIN.		SIMULACION DE PALEO DE CANOA	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO SIMULADO EN MEDIO ACUATICOY TERRESTRE	EN EL MUELLE CON PALA DOBLE, SE REALIZA EL PALEO ENFATIZANDO DE MANERA SISTEMATICA LAS FASES DEL MISMO
25 MIN.		PALEO EN CANOA	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTSDE MANERA CONTINUA CON FRECUENCIA DE 50 PPM
25 MIN.		PALEO EN CANOA	JUEGO	MEJORA DE LA VELOCIDAD DE PALEO	PALEO A MAXIMA VELOCIDAD POR DURACION DE I MINUTO CON DENSIDAD DE CINCO MINUTOS 4 REPETICIONES.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIÓNDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	31/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO EN BOTES DE EQUIPO EN KAYAK			SESION	73

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

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

FUNADAMENTACIÓN 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	1/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA FUERZA RESISTENCIA			SESION	59

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	2/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POTENCIACIÓN DE LA LATERALIDAD			SESION	60

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA COORDINACION			SESION	61

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

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

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	8/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA			SESION	62

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	9/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN EL KAYAK			SESION	63

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA FUERZA RESITENCIA EN EL PALEO DE LA CANOA			SESION	64

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA FUERZA RESITENCIA EN EL PALEO DEL KAYAK			SESION	65

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	16/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA TRACCIÓN EN EL KAYAK			SESION	66

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	17/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	GENERAR PALEO ANALITICO DEL KAYAK DESDE SUS FASES			SESION	67

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LAS FASES DE PALEO ENLA CANOA	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LAS FASES AEREA Y ACUATICA EN EL PALEO DE LA CANOA CONJUNTO DE SUS SUB FASES
15 MIN.		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	MOVILIDAD ARTICULAR GENERAL ENCEFALO CAUDAL CONJUNTO DE 5 SERIES DE 20 REPETICIONES DEL EJERCICIO DENOMINADO POLICHILENAS
15 MIN.	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PERTIGA
20 MIN.		SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA EN MEDIO ACUATICO Y TERRESTRE	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PALA DOBLE SOBRE EL MUELLE GENERANDO CONTACTO AL AGUA CON AL PALA
25 MIN.		PALEO CONTINUO EN KAYAK	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA
25 MIN.		PALEO CONTINUO EN KAYAK	JUEGO	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA CON FRENO
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIÓNDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO EN BOTES DE EQUIPO EN KAYAK			SESION	68

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	23/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	GENERAR PALEO ANALITICO DEL KAYAK DESDE SUS FASES			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LAS FASES DE PALEO ENLA CANOA	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LAS FASES AEREA Y ACUATICA EN EL PALEO DE LA CANOA CONJUNTO DE SUS SUB FASES
15 MIN.		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	MOVILIDAD ARTICULAR GENERAL ENCEFALO CAUDAL CONJUNTO DE 5 SERIES DE 20 REPETICIONES DEL EJERCICIO DENOMINADO POLICHILENAS
15 MIN.	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PERTIGA
20 MIN.		SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA EN MEDIO ACUATICO Y TERRESTRE	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PALA DOBLE SOBRE EL MUELLE GENERANDO CONTACTO AL AGUA CON AL PALA
25 MIN.		PALEO CONTINUO EN KAYAK	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA
25 MIN.		PALEO CONTINUO EN KAYAK	JUEGO	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA CON FRENO
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIÓNDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	24/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO EN BOTES DE EQUIPO EN KAYAK			SESION	70

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	29/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORA DE LA RESISTENCIA AEROBIA			SESION	71

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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	30/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO EN BOTES DE EQUIPO EN KAYAK			SESION	72

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

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

#DeporteQueProgresa

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

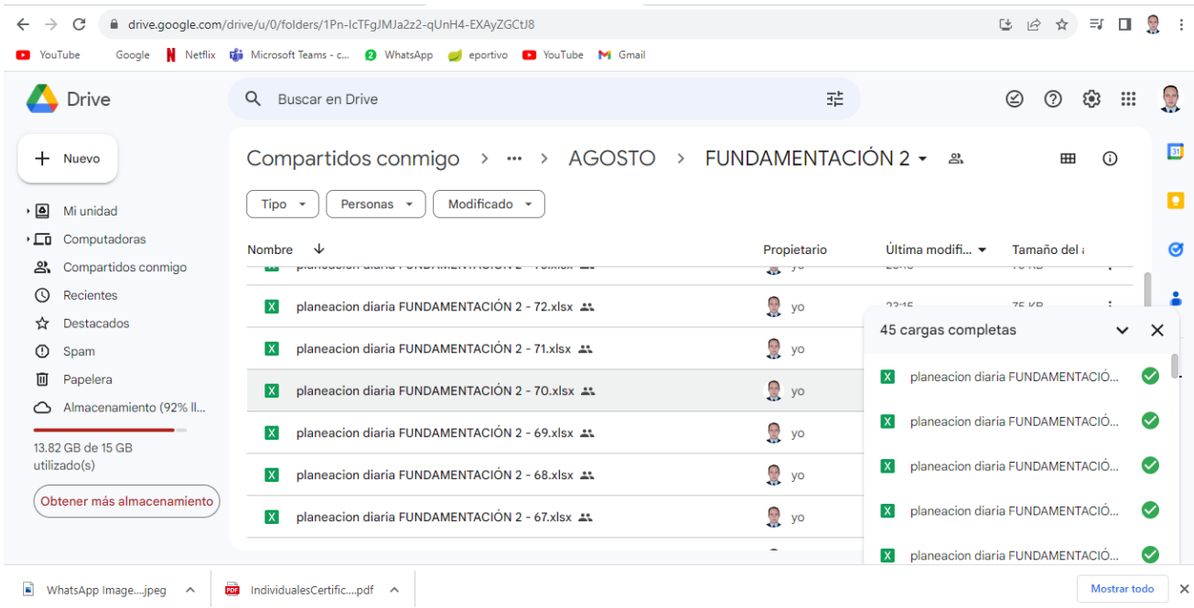
INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPONSABILIDAD - COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILLIAM CITA
MUNICIPIO	SESQUILÉ	FECHA	31/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	GENERAR PALEO ANALITICO DEL KAYAK DESDE SUS FASES			SESION	73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA TEORICA	SENSIBILIZACION	CHARLA ACERCA DE LAS FASES DE PALEO ENLA CANOA	CHARLA INFORMATIVA SOBRE LAS FASES AEREA Y ACUATICA EN EL PALEO DE LA CANOA CONJUNTO DE SUS SUB FASES
15 MIN.		PREPARACION DE LA CARGA	CALENTAMIENTO	PREPARACION CARDIO PULMONAR Y ELEVACIÓN DE TEMPERATURA	MOVILIDAD ARTICULAR GENERAL ENCEFALO CAUDAL CONJUNTO DE 5 SERIES DE 20 REPETICIONES DEL EJERCICIO DENOMINADO POLICHILENAS
15 MIN.	FASE CENTRAL	SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PERTIGA
20 MIN.		SIMULACION DE PALEO EN LA KAYAK	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PALEO EN CANOA DE FORMA SIMULADA DE FORMA ANALITICA EN MEDIO ACUATICO Y TERRESTRE	EJECUCION DE REPETICIONES POR CADA SUB FASE DEL PALEO DEL KAYAK DE FORMA SIMULADA CON PALA DOBLE SOBRE EL MUELLE GENERANDO CONTACTO AL AGUA CON AL PALA
25 MIN.		PALEO CONTINUO EN KAYAK	EJERCICIO 3	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA
25 MIN.		PALEO CONTINUO EN KAYAK	JUEGO	PALEO CONTINUO CON BAJA INTENCIDAD MARCANDO CADA FASE	PALEO SOBRE LA DISTANCIA DE 500 MTS DE FORMA CONTINUA HACIENDO MARCACION EN LA FINALIZACION DE LA FASE AEREA Y COMIENZO DE LA FASE ACUATICA CON FRENO
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD PASIVA ESTATICA, DINAMICA O HIPERBALICA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	MEJORA DEL EQUILIBRIO EN LA CANOA COMPETITIVA	REALIZAR DE MANERA ANALITICA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERADOLOS DE MANERA ENCEFALO CAUDALSE GUN LA INDICACIÓNDEL INSTRUCTOR.
			RETO PROXIMA SESION	MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS ENFOCANDO LA RESPONSABILIDAD Y EL COMPAÑERISMO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08



OBLIGACION 9 PDF ANEXO N° 9

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD:	CANOTAJE DE VELOCIDAD
MUNICIPIO:	SESQUILÉ
MES	AGOSTO
NOMBRE DEL FORMADOR:	WILLIAM FERNEY CITA CORTES

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
1:00 AM A 1: 59 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 PM A 3:00 PM	GRUPO		INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN				LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA
	SEDE DE TRABAJO		CLUB MUÑA	CLUB MUÑA	CLUB MUÑA				
3:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN				LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA
	SEDE DE TRABAJO		CLUB MUÑA	CLUB MUÑA	CLUB MUÑA				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2	FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2	FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2				LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA
	SEDE DE TRABAJO		CLUB MUÑA	CLUB MUÑA	CLUB MUÑA				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2	FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2	FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2				LOS DÍAS ASIGNADOS CORRESPONDEN A LA DISPONIBILIDAD DE ENTRADA AL CLUB NAUTICO EL MUÑA
	SEDE DE TRABAJO		CLUB MUÑA	CLUB MUÑA	CLUB MUÑA				
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	WILLIAM FERNEY CITA CORTES

OBLIGACION 10 PDF ANEXO N° 10 PRUEBAS FISICAS

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	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	AILEEN KAORY ALEJANDRA MOLANO RUIZ	8	18/11/2014	CANOTAJE DE VELOCIDAD	35	123	67	127	68
2	THANIA ISABELLA CRUZ MELLIZO	8	25/06/2014	CANOTAJE DE VELOCIDAD	37	135	65	139	51
3	HELLEN SAMANTAMACHUCA PUENTES	8	20/12/2014	CANOTAJE DE VELOCIDAD	38	126	67	151	68
4	ISABELLA CASTILLO LOPEZ	9	25/09/2013	CANOTAJE DE VELOCIDAD	27	132	67	133	59
5	DILAN MATHIAS CASTRO RUIZ	10	29/11/2012	CANOTAJE DE VELOCIDAD	38	135	72	140	67
6	SAMUEL EDUARDO SOSA NEIRA	10	4/01/2013	CANOTAJE DE VELOCIDAD	44	142	73	142	73
7	DIANA CAROLINA HUERTAS SUAREZ	11	20/04/2012	CANOTAJE DE VELOCIDAD	44	134	68	135	74
8	ASLEE XIOMARA GIL MANCIPE	11	26/11/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	36	138	69	138	68
9	TOMAS FELIPE CRUZ MELLIZO	11	4/11/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	27	138	68	137	60
10	SAMUEL JERONIMO RUIZ RAMIREZ	11	19/01/2012	CANOTAJE DE VELOCIDAD	38	146	69	152	63
11	STEPHANY MARIANA MOCETON PRIETO	11	9/06/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	39	141	74	141	64
12	KEILLA DARIANA MACHUCA PUENTES	11	11/07/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	32	137	76	140	59
13	MILLER SANTIAGO NOVOA BEJARANO	11	18/07/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	33	150	72	156	63
14	RAFAEL RIASCOS RODRIGUEZ	11	1/10/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	41	147	74	151	60
15	JUAN MARTIN CASTRO MARTINEZ	12	30/12/2010	CANOTAJE DE VELOCIDAD	37	147	75	150	59
16	LISETH CAMILA QUIASUA JUZGA	12	18/01/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	39	143	71	151	69
17	SHARON ALEJANDRA GUERRERO RIAÑO	13	13/04/2010	CANOTAJE DE VELOCIDAD	42	144	76	145	65
18	KAROL SOFIA LUIS RIAÑO	13	5/03/2010	CANOTAJE DE VELOCIDAD	47	150	78	151	69
19	DAVID SANTIAGO MESTIZO HERNANDEZ	13	22/12/2009	CANOTAJE DE VELOCIDAD	28	130	66	135	55
20	LINA TATIANA MUÑOZ SARMIENTO	13	1/02/2010	CANOTAJE DE VELOCIDAD	40	153	79	156	65
21	JULIAN SMITH SARMIENTO ROJAS	14	21/03/2009	CANOTAJE DE VELOCIDAD	26	150	76	150	58
22	YURLEY TATIANA PINEDA RODRIGUEZ	14	16/05/2008	CANOTAJE DE VELOCIDAD	56	160	82	165	69
23	LEIDY XIMENA UCHUVO CHAUTA	14	24/06/2008	CANOTAJE DE VELOCIDAD	56	167	83	179	70
24	JUAN ALEJANDRO CHAUTA GARZON	14	25/06/2008	CANOTAJE DE VELOCIDAD	38	152	77	152	59
25	LISETH JOHANA HUERTAS SUAREZ	14	10/01/2009	CANOTAJE DE VELOCIDAD	47	158	83	159	62
26	AURA SOFIA MESTIZO HERNANDEZ	15	3/09/2007	CANOTAJE DE VELOCIDAD	50	159	84	162	69
27	SEBASTIAN CHOCUE TORRES	15	23/01/2008	CANOTAJE DE VELOCIDAD	50	164	84	168	68
28	LEIDY DAHIANA VILLAMIZAR CALDERON	16	30/01/2007	CANOTAJE DE VELOCIDAD	65	165	87	166	75
29	ALISON DAHIANA GUERRERO RIAÑO	17	27/08/2005	CANOTAJE DE VELOCIDAD	52	159	85	164	66
30									
31									
	MUNICIPIO EVALUADO:			SESQUILÉ					
	FORMADOR:			WILLIAM FERNEY CITA CORTES					

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

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 (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) 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 (130,5) 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	AILEEN KAORY ALEJANDRA MOLANO RUIZ	8	18/11/2014	CANOTAJE DE VELOCIDAD	4,14	4,14	86	96	91	96	180	180	180	180
2	THANIA ISABELLA CRUZ MELLIZO	8	25/06/2014	CANOTAJE DE VELOCIDAD	4,42	4,42	88	92	90	92	185	182	183,5	185
3	HELLEN SAMANTAMACHUCA PUENTES	8	20/12/2014	CANOTAJE DE VELOCIDAD	4,1	4,1	90	91	90,5	91	185	180	182,5	185
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
	MUNICIPIO EVALUADO:			SESQUILÉ										
	FORMADOR :			WILLIAM FERNEY CITA CORTES										

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 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 (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) 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 (130,5) 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 (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ISABELLA CASTILLO LOPEZ	9	25/09/2013	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,86	3,86	116	116	116	116	185	190	187,5	190	14,56	14,56
2	DILAN MATHIAS CASTRO RUIZ	10	29/11/2012	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,88	3,88	90	94	92	94	204	208	206	208	14,45	14,45
3	SAMUEL EDUARDO SOSA NEIRA	10	4/01/2013	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,78	3,78	103	101	102	103	201	209	205	209	14,68	14,68
4	DIANA CAROLINA HUERTAS SUAREZ	11	26/04/2012	CANOTAJE DE VELOCIDAD	4,14	4,14	106	104	105	106	191	196	193,5	196	14,44	14,44
5	ASLEE XIOMARA GIL MANCIPE	11	26/11/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,96	3,96	118	124	121	124	207	210	208,5	210	15,18	15,18
6	TOMAS FELIPE CRUZ MELLIZO	11	4/11/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,56	3,56	105	112	108,5	112	203	201	202	203	14,62	14,62
7	SAMUEL JERONIMO RUIZ RAMIREZ	11	19/01/2012	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,88	3,88	106	104	105	106	228	230	229	230	14,5	14,5
8	STEPHANY MARIANA MOCETON PRIETO	11	9/06/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,56	3,56	105	112	108,5	112	208	207	207,5	208	15,13	15,13
9	KEILLA DARIANA MACHUCA PUENTES	11	11/07/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,46	3,46	162	165	163,5	165	209	210	209,5	210	12,68	12,68
10	MILLER SANTIAGO NOVOA BEJARANO	11	18/07/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,38	3,38	142	123	132,5	142	227	232	229,5	232	15,48	15,48
11	RAFAEL RIASCOS RODRIGUEZ	11	1/10/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,44	3,44	146	162	154	162	222	227	224,5	227	14,36	14,36
12	JUAN MARTIN CASTRO MARTINEZ	12	30/12/2010	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,34	3,34	168	187	177,5	187	227	231	229	231	12,76	12,76
13	LISETH CAMILA QUIASUA JUZGA	12	18/01/2011	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,64	3,64	140	155	147,5	155	226	219	222,5	226	12,78	12,78
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

MUNICIPIO EVALUADO: SESQUILÉ

FORMADOR : WILLIAM FERNEY CITA CORTES

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 (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) 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 (130,5) 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 (3,1) 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	SHARON ALEJANDRA GUERRERO RIAÑO	13	13/04/2010	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,36	3,36	122	110	116	122	222	222	222	222	12,96	12,96
2	KAROL SOFIA LUIS RIAÑO	13	5/03/2010	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,42	3,42	125	130	127,5	130	228	228	228	228	12,54	12,54
3	DAVID SANTIAGO MESTIZO HERNANDEZ	13	22/12/2009	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,57	3,57	124	156	140	156	205	206	205,5	206	12,56	12,56
4	LINA TATIANA MUÑOZ SARMIENTO	13	1/02/2010	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,5	3,5	169	161	165	169	231	233	232	233	13,38	13,38
5	JULIAN SMITH SARMIENTO ROJAS	14	21/03/2009	CANOTAJE DE VELOCIDAD	4,02	4,02	122	130	126	130	221	234	227,5	234	14,67	14,67
6	YURLEY TATIANA PINEDA RODRIGUEZ	14	16/05/2008	CANOTAJE DE VELOCIDAD	2,8	2,8	216	220	218	220	254	255	254,5	255	11,12	11,12
7	LEIDY XIMENA UCHUVO CHAUTA	14	24/06/2008	CANOTAJE DE VELOCIDAD	2,76	2,76	193	179	186	193	308	276	292	308	12,24	12,24
8	JUAN ALEJANDRO CHAUTA GARZON	14	25/06/2008	CANOTAJE DE VELOCIDAD	2,74	2,74	142	123	132,5	142	238	239	238,5	239	12,76	12,76
9	LISETH JOHANA HUERTAS SUAREZ	14	10/01/2009	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,22	3,22	155	166	160,5	166	235	237	236	237	11,88	11,88
10	AURA SOFIA MESTIZO HERNANDEZ	15	3/09/2007	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3	3	155	142	148,5	155	240	241	240,5	241	13,28	13,28
11	SEBASTIAN CHOCUE TORRES	15	23/01/2008	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,12	3,12	188	191	189,5	191	255	255	255	255	13,34	13,34
12	LEIDY DAHIANA VILLAMIZAR CALDERON	16	30/01/2007	CANOTAJE DE VELOCIDAD	2,82	2,82	176	187	181,5	187	249	251	250	249	12,24	12,24
13	ALISON DAHANA GUERRERO RIAÑO	17	27/08/2005	CANOTAJE DE VELOCIDAD	3,01	3,01	190	195	192,5	195	245	244	244,5	245	11,92	11,92
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

MUNICIPIO EVALUADO: SESQUILÉ

FORMADOR : WILLIAM FERNEY CITA CORTES

OBLIGACION 11 PDF ANEXO N° 11

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

EL SUSCRITO DIRECTOR EJECUTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION

CERTIFICA

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

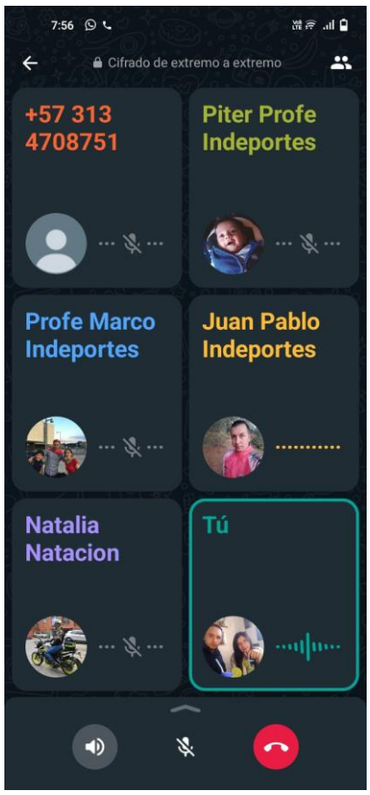
La presente certificación se expide en el Municipio de Sesquilé el primero (01) del mes de agosto (08) del año Dos Mil Veintitrés (2023)

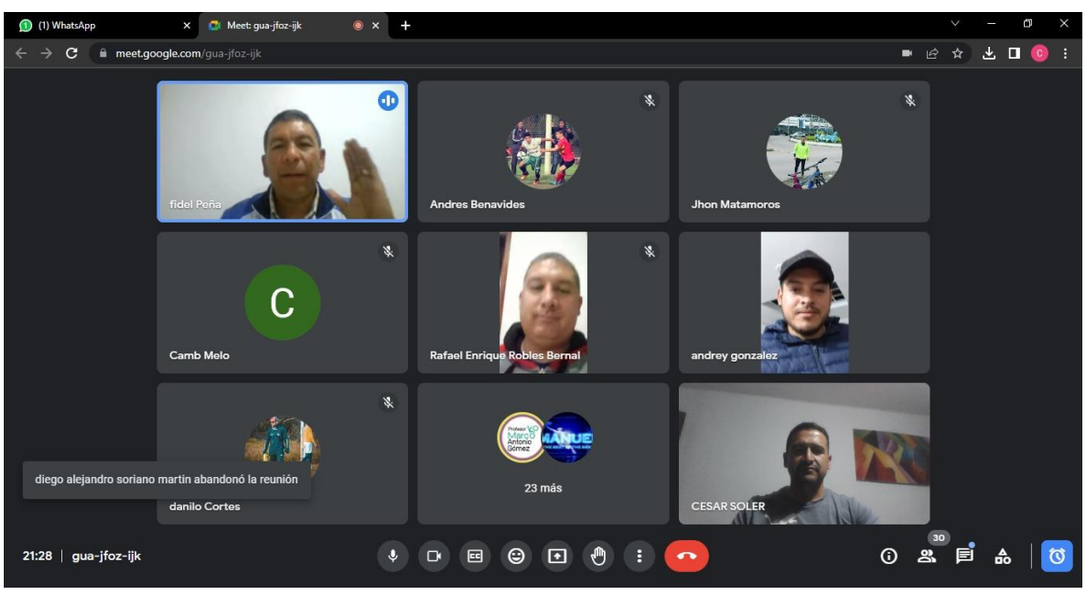
JAIRO LIBARDO GONZALEZ CORTES
DIRECTOR EJECUTIVO
Tel. 310-2622008

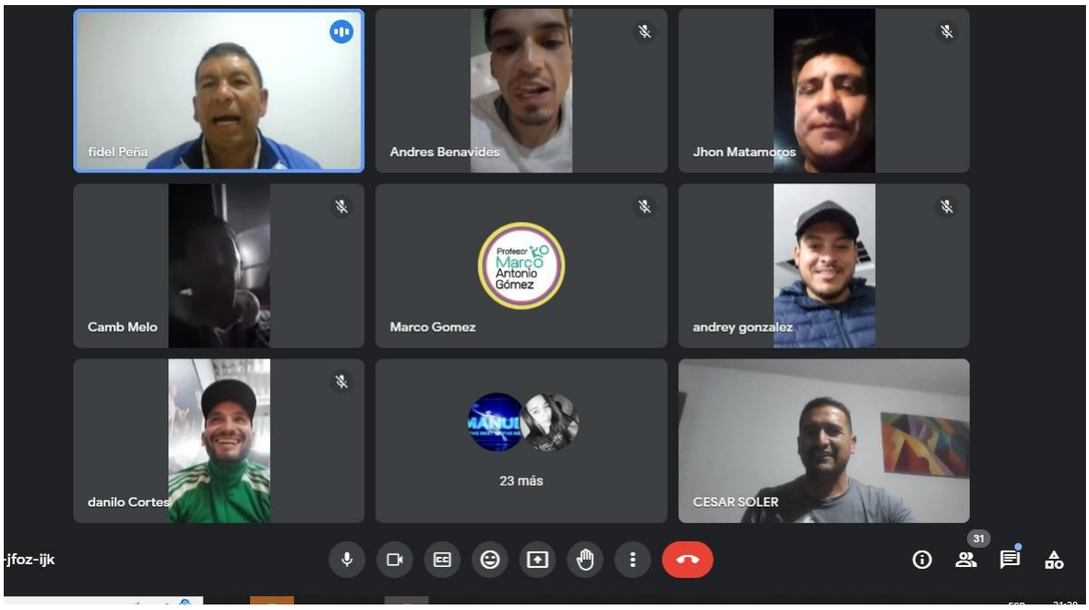
OBLIGACION 12 PDF ANEXO N° 12

ACTIVIDAD PENDIENTE PARA AGOSTO SEGÚN CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LOS FESTIVALES.

OBLIGACION 13 PDF ANEXO N° 13






fidel Peña
Andres Benavides
Jhon Matamoros
Camb Melo
Marco Gomez
andrey gonzalez
danilo Cortes
23 más
CESAR SOLER
jfoz-ijk


BIENVENIDOS

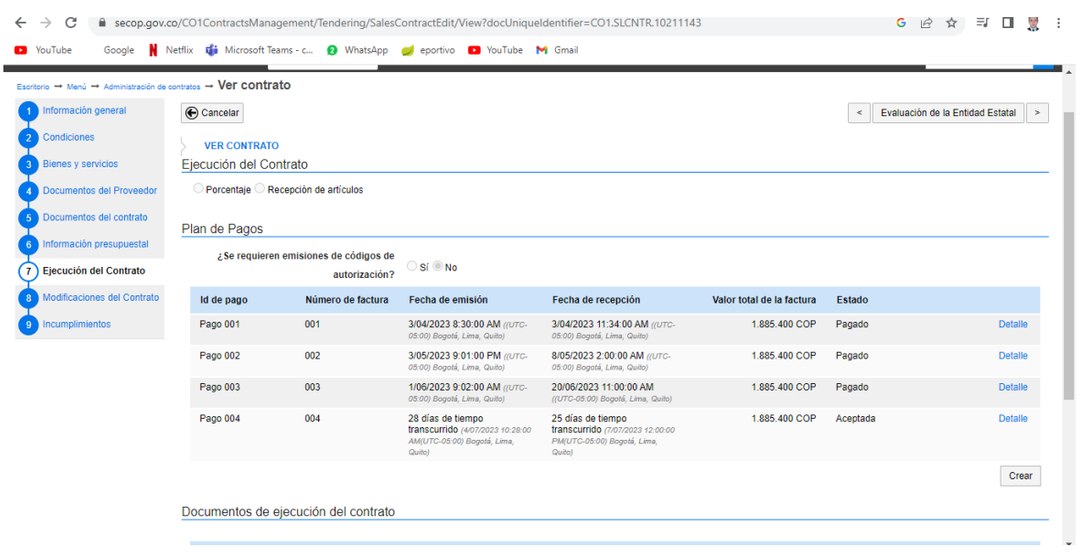


OBLIGACION 14 PDF ANEXO N° 14

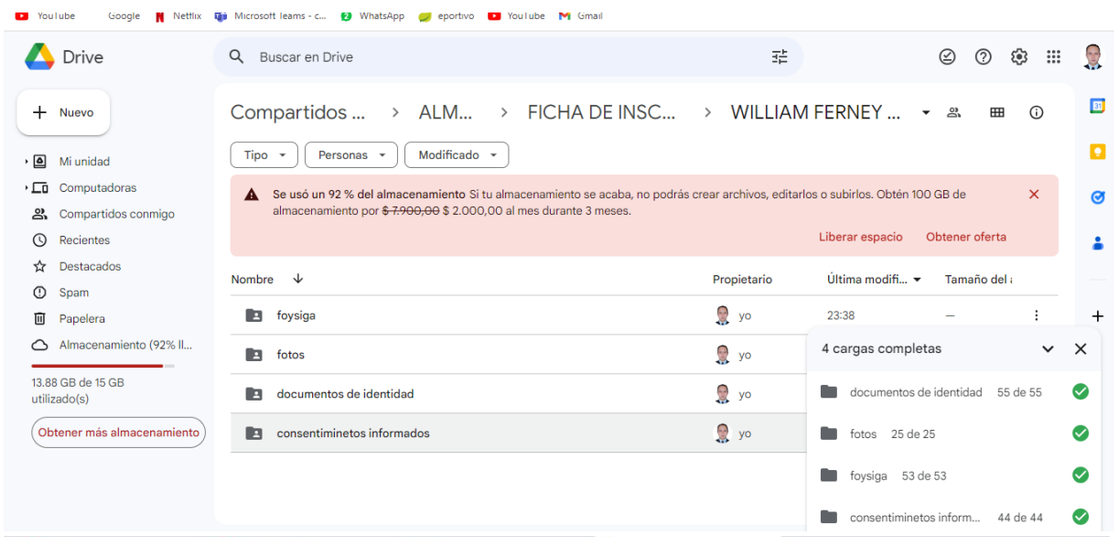
SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA

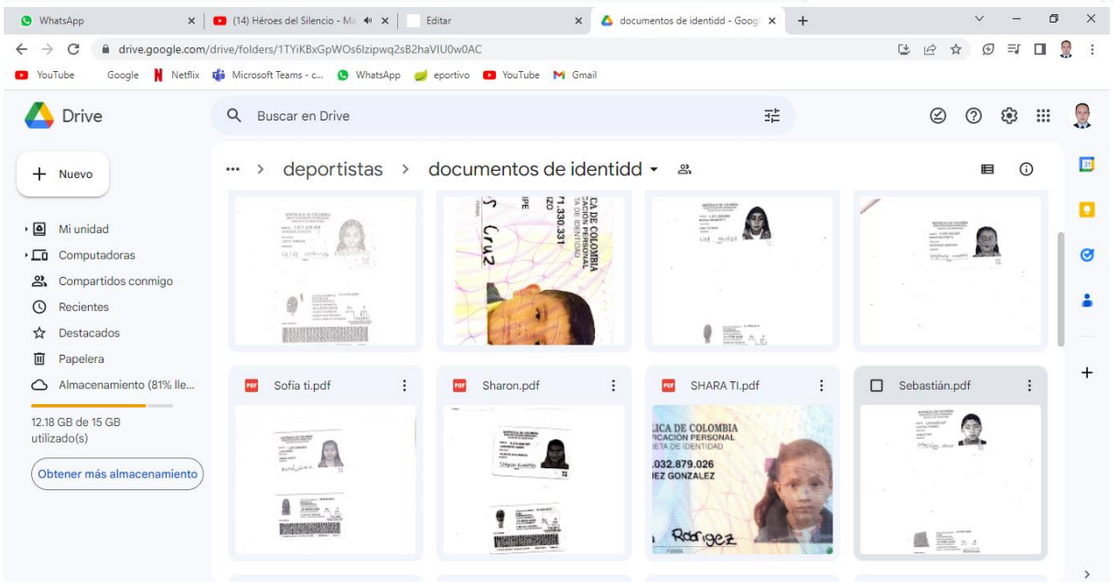
DE ARCHIVO

OBLIGACION 15 PDF ANEXO N° 15



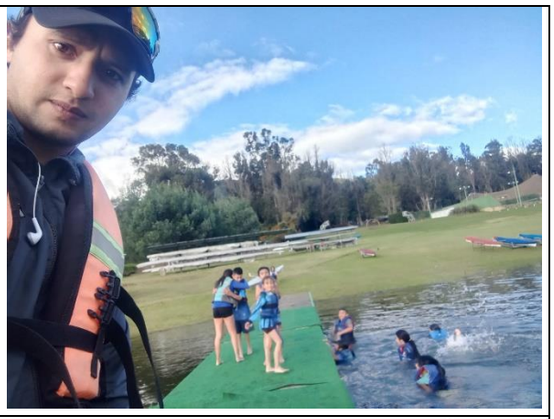
OBLIGACION 16 PDF ANEXO N° 16





EVIDENCIAS FOTOS

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 11/07/2023 COLISEO	**FECHA Y LUGAR: 15/07/2023 CLUB MUÑA**

	
FECHA Y LUGAR: 22/07/2023 CLUB MUÑA	**FECHA Y LUGAR: 23/07/2023 CLUB MUÑA**

FUNDAMENTACIÓN 1	
	
FECHA Y LUGAR: 02/07/2023 CLUB MUÑA	**FECHA Y LUGAR: 10/07/2023 CLUB MUÑA**
	
FECHA Y LUGAR: 24/07/2023 CLUB MUÑA	**FECHA Y LUGAR: 11/07/2023 COLISEO**

FUNDAMENTACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 08/07/2023 CLUB MUÑA	**FECHA Y LUGAR: 11/07/2023 COLISEO**

	
FECHA Y LUGAR: 11/07/2023 COLISEO	**FECHA Y LUGAR: 29/07/2023 CLUB MUÑA**