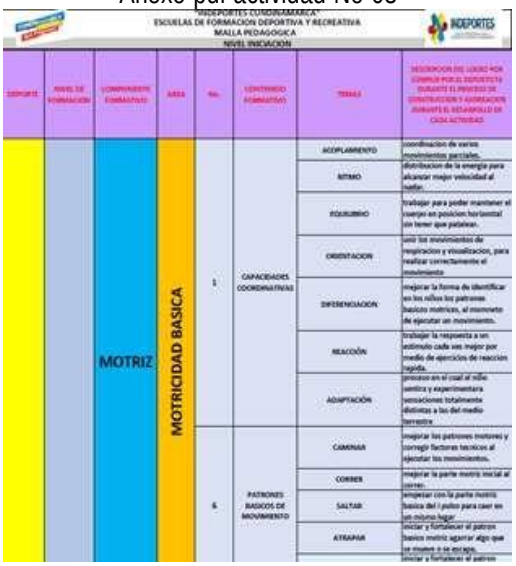
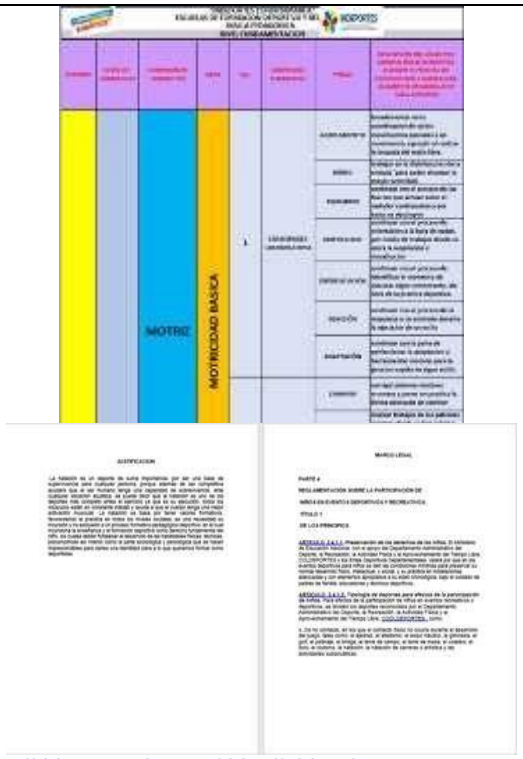
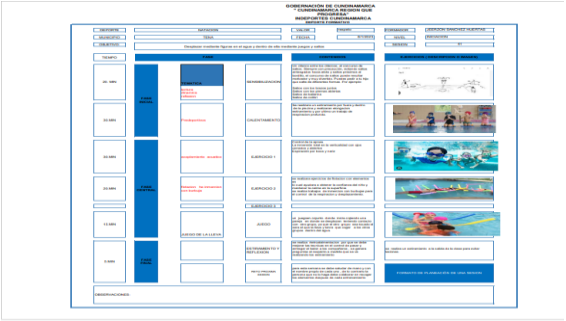
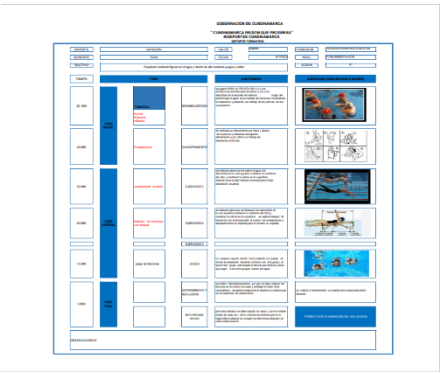
EVIDENCIAS INFORME 05 DE 08 MES DE AGOSTO - CTO 730 - 2023			
Nombre del contratista	**Jeerzon sanchez huertas**		
Número de identificación	1072428987	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01 de agosto al 30 de agosto	**N° de Registro Presupuestal**	2023001383

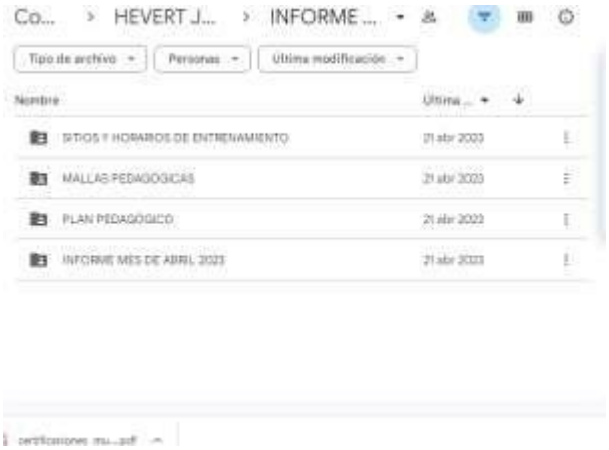
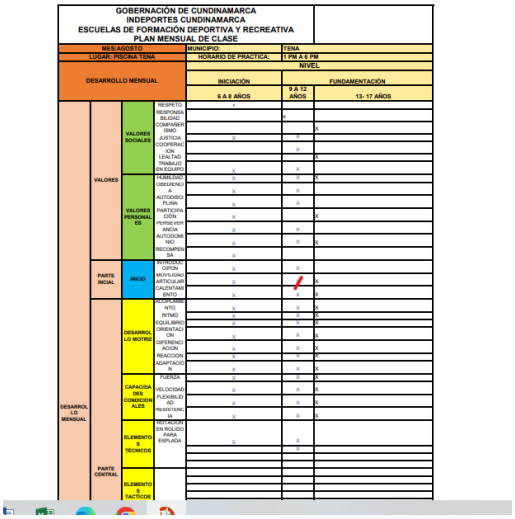
Objeto del Contrato:: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA .

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 01  https://drive.google.com/drive/folders/17vCp3iEt018n8HWcuLKeljevhxQxcjax?usp=sharing
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 02  https://drive.google.com/drive/folders/1V7vq152ggwV9idZWqxuQoUlsOyHc7FbK?usp=share_link

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 03  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACION MOTRIZ MOTRICIDAD BASICA CAPACIDADES COORDINATIVAS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCIÓN ADAPTACIÓN CAMINAR CORRER SALTAR ATRAPAR  https://drive.google.com/drive/folders/1tqSv7tQqNCCFSq2I2jsMSRSbUmaHj9jv?usp=share_link
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 04

	 https://drive.google.com/drive/folders/18_ugB6vCRRtdcmFMF_LfhFI8sCO21aeL?usp=share_link
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 04  https://drive.google.com/drive/folders/1KLe03N703i48G7vI1eWTpFGdCzdVhIr_?usp=share_link
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 05

mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 https://drive.google.com/drive/folders/1WJhpFDYJ9RTQ5fwl9K5JakQp4VvPPPdY?usp=share_link
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones almes 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 almes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltarque 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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 06   https://drive.google.com/drive/folders/1zcp8HyliGOS2U7QwPlFAewtNkkd61dUy?usp=share_link
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.	SOLAMENTE FOTO

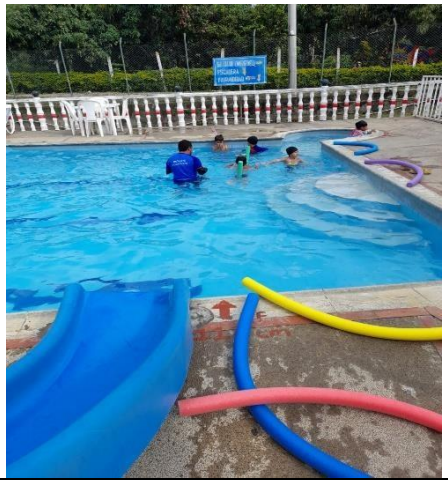
	Anexo pdf actividad No 07  https://drive.google.com/drive/folders/10AlwUve_fdB6rNx9pDMrkbbcVX_MmOY1?usp=share_link
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 08  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE https://drive.google.com/drive/folders/1zcp8HyliGOS2U7QwPlFAewtNkkd61dUy?usp=share_link
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 09  https://drive.google.com/drive/folders/1zcp8HyliGOS2U7QwPlFAewtNkkd61dUy?usp=share_link

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.	 LA SUSCRITA JEFE DE DEPORTE CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE TENA CUNDINAMARCA CERTIFICA: Que **JEERZON SANCHEZ HUERTAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 1.072.428.987** expedida en la Mesa, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACIÓN**, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de agosto de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 29 días del mes de agosto del 2023 ALEXANDRA PANADERO ARIAS Jefe Deporte, Cultura y Turismo Palacio Municipal Diagonal 3 No. 3-15 Centro Despacho 2do. piso Código postal 253010 alcaldia@tena-cundinamarca.gov.co AlcaldiaTena alcaldiatenacundinamarca www.tena-cundinamarca.gov.co Proyectó: Alexandra Panadero Arias Revisó: Pedro Alejandro Muñoz Castillo Ruta de Documento: 120 Aprobación: Luis Carlos Vargas SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 010 https://drive.google.com/drive/folders/16uBfS6WE4wwgpkZU-Ip3QkE0RDDkCvpw?usp=share_link

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 11 EL PERIODO CONTRACTUAL NO SE HA SOLICITADO PLANEACION PARA DESARROLLAR FESTIVALES https://drive.google.com/drive/folders/16uBfS6WE4wwgpkZU-Ip3QkE0RDDkCvpw?usp=share_link
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	https://drive.google.com/drive/folders/1rz8D2-08J5euRo8PceG0KC-bhShgY8JP?usp=share_link  
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 COLOCARA CUANDO SEA SOLICITADO https://drive.google.com/drive/folders/13_c7ZG0p8QqftQuXoxDlLFTKwJ_H24Pi?usp=share_link

15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 14  https://drive.google.com/drive/folders/1KNyvONnWLVTpM4cxc-z443mmjnm_0RyO?usp=share_link
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de lasinscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 15 https://drive.google.com/drive/folders/1TL8kFw0w6j1JcBgrh4_s7MpkQKFvHjfl?usp=share_link 

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
NIVEL	INICIACION
MES	AGOSTO
DEPORTE	NATACIÓN
MUNICIPIO	TENA
SITIO DE ENTRENAMIENTO	GUASIMAL TENA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Se realizó un calentamiento y una serie de patadas como objetivo mirar la resistencia, Se realizó una recreación llamada afuera buscando la piedra al fondo del mar donde se motivó a los niños a realizar sumersión y entradas al agua. Se realizó trabajos en flechita y sumersión e inmersión con desplazamientos.
2. 	Se desarrolló varias clases, planificando para los niños la técnica del nadado de perrito en lo cual hemos avanzando mucho con esta técnica para los niños de iniciación. Se realizó un trabajo de inmersión con desplazamientos con ayuda del instructor para que el niño tenga confianza para que el niño supere sus miedos
3 	Se realizó un trabajo de sumersión y ambientación acuática en donde el niño hace su primera entrada al agua sumergiéndose por primera vez obteniendo buenos resultados. Se desarrolló un trabajo de entradas al agua con patada, con ayuda del instructor para que el niño obtenga confianza los resultados fueron excelentes.

	Se trabajó desplazamientos con los espaguetis de flotación patada y burbujas.
	Se realizó un trabajo de desplazamientos con patada y burbujas
 	Se realizó un trabajo con los niños de iniciación en donde ellos seguían al instructor y trabajamos algo de burbujitas y patada para obtener físico y tener confianza con en agua. Se realizó trabajo de ambientación acuática para los niños de iniciación para generar más confianza al momento de entrar al agua. Se realizó trabajos de desplazamiento y sumersión con burbujas para que el niño mantenga una confianza y una postura a la hora de desplazarse por debajo del agua

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
NIVEL	FUNDAMENTACION
MES	AGOSTO
DEPORTE	NATACIÓN
MUNICIPIO	TENA
SITIO DE ENTRENAMIENTO	GUASIMAL TENA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Con los niños de fundamentación se realizó un estiramiento y movilidad articular para realizarel entrenamiento a ellos tambiénse les trabajo desplazamiento en flechita. Después del calentamiento se les realizo un trabajo de espalda por tiempo donde el nadador tenía que ir en espalda generando buena técnica y el instructor tomaba tiempos
	se realizó un trabajo de desplazamiento en tabla alternándolo con burbuja y patada para mejorar la postura la confianza y obtener resistencia. se realizó juegos y actividades en formas jugadas para desarrollar mejor la confianza del deportista, desplazamiento por debajo de la piernas de sus compañeros y dando la vuelta y quedar en uno de los aros.

	Se hizo un trabajo de resistencia en la técnica y posición de espalda con ayuda de la tabla en donde tenían que alternar patada con un brazo levantado y tener un punto de referencia para no desviarse y estar por su carril. Se desarrolló un trabajo de espalda con tabla reforzando la patada y el balanceo en rolido para mejorar la técnica se corrigió la postura del cuerpo y el punto de referencia.
	Se realizó la técnica de flechita a los niños de fundamentación para lograr desplazamientos dentro del agua y también se trabajó la respiración con burbujitas con patada. Se desarrolló un trabajo de rolido y brazada en estilo de crol con los niños de fundamentación para desarrollando esta técnica y llevar un proceso poco a poco
	Se realizó un trabajo de entrada al agua con tabla y combinando patada con burbuja este trabajo se hace apara el niño obtenga confianza en sí mismo.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
MES	AGOSTO
DEPORTE	NATACIÓN
MUNICIPIO	TENA
SITIO DE ENTRENAMIENTO	GUASIMAL TENA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Se realizó un calentamiento dentro del agua con elementos en donde tenían que sostener el aro hacer sumersión en cuclillas hasta el otro extremo, es un calentamiento para potenciar fuerza en pierna y controlar la respiración.
	se realizó un trabajo con aros grupal he individual en donde el deportista tiene que hacer sumersión por el medio del aro y por delante del aro y pasar el aro adelante, así sucesivamente hasta llegar al otro extremo. Se desarrolló un juego de escalerita con aros de desplazamiento con sumersión en donde el niño obtiene confianza en la ejecución, tenía que realizar el recorrido en el menor tiempo posible
	Se realizó un festival entre los mismos grupos y perfeccionamiento en estilo de crol en la vereda Escalante y en la piscina manantial de tena en lo cual salió como ganador Nicolás Gutiérrez

	Se realizó un trabajo de desplazamiento con pimpón, este trabajo se desarrolló con el fin de controlar su respiración y su postura y su resistencia en los recorridos
	Se desarrolló una clase de desplazamientos en el estilo de crol en donde tenían que hacer 50 mts realizando viraje sencillo Se realizó un trabajo en donde se desplazan 200 mts por cada estilo teniendo un descansó de 1:30 cada 200 mts en total se realizó 800 mts en espalada crol pecho y mariposa mejorando sus capacidades físicas y fortaleciendo su confianza

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA CONVOCATORIA Y PRESENTACION	
FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	TENA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**
	
	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACION_____

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	LIAM MANUEL BELTRAN RAMIREZ	3138724230		1				1			1				1	1						1	1		1				1	1			1	13	12	1	98%
2	DYLAN STEVEN SANCHEZ RODRIGUEZ	3182505572		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1			1	13	12	1	98%/
3	ALAN DAVID SANCHEZ RODRIGUEZ	3182505572		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1				13	12	1	98%
4	MARTIN ELIAS GUEVARA CASALLAS	3224470560		1				1								1						1			1				1	1			1	13	8	5	67%
5	JUAN DAVID AGUILERA DUQUE	3222170009		1				1	1		1				1	1						1	1		1				1	1			1	13	12	1	98%
6	JUAN DIEGO CORTES RAMIREZ	3143837498		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			1	13	12	1	98%
7	MIGUEL ANGEL GOMES HERNANDEZ	3214870002		1				1	1						1	1		1				1			1				1	1			1	13	11	2	93%
8	ANA SOFIA HERNANDEZ NARANJO	3123838858		1					1		1					1		1				1	1		1				1	1			1	13	11	2	93%
9	MARIA LIZETH REYES VENTO	3118690803		1												1		1				1	1		1				1	1			1	13	9	4	70%
10	NICOL ALEJANDRA BAJONERO CALDERON	3124231736						1			1				1	1		1				1	1		1				1	1			1	13	11	2	93%
11	VALERIN YICELTH RODRIGUEZ MADRIGAL	3102566954		1				1	1						1	1		1				1	1		1				1	1			1	13	12	1	98%
12	MIA SAMANTA MARTINEZ VEGA	3214667960		1				1			1				1	1		1				1	1		1				1	1			1	13	11	2	93%
13	RONAL ALEXANDER HOYOS	3214667960						1			1				1			1				1	1		1				1	1			1	13	10	3	89%
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																			0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	

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 FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	PAULA ALEJANDRA CAMACHO MENDEZ	3142272254		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	12	1	98%
2	XIMENA ALEXANDRA CAMACHO MENDEZ	3142272254		1				1	1						1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	12	1	98%
3	ANDREA CATALINA SANCHEZ CASTELLANOS	3142272254		1				1	1						1	1		1				1			1				1			1		13	10	3	89%
4	MARIA CAMILA CAMACHO MENDEZ	3192125892		1				1	1		1				1	1						1			1				1			1		13	9	4	70%
5	JULIAN AGUIRRE BARRETO	3192125892		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1		13	11	2	93%
6	KAROL TATIANA AGUIRRE BARRETO	3192125892		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1		13	11	2	93%
7	MIGUEL ANGEL CASTAÑEDA CARDONA	3112695020		1				1			1					1		1				1	1		1				1			1		13	9	4	70%
8	CRITHIAN FELIPE PASCAGAZA GIL	3134609352		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1		13	13	0	100%
9	KATALINA DURAN	3112611450		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1		13	13	0	100%
10	THOMAS MORALES MALDONADO	3112611450		1				1			1				1			1				1			1				1					13	8	5	67%
11	SARA VALENTINA VARGAS ORJUELA	3204829431		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1		13	13	0	100%
12	DANNA VALENTINA DIMATE TURRIAGO	3229492211		1				1	1						1	1		1				1	1		1				1			1		13	12	1	98%
13	JOSE LUIS BULLA ORJUELA	3223333344		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1		13	12	0	100%
14	VALERY SOFIA GUERRERO TURRIAGO	3107714692		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1		13	13	0	100%
15	SOFIA ESMERALDA PARRA MORENO	3223151772		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1		13	13	0	100%
16	MARIA ALEJANDRA PISCO	3228845421		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1		13	13	0	100%
17	ASHLY HOYOS GIRALDO	3214667960		1					1						1	1		1				1	1		1									13	8	5	67%
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

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

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

DEPORTE
NATACIÒN

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

INTRODUCCION

La enseñanza de las siguientes actividades acuáticas mediante el juego permite que los niños no solo desarrollen un aprendizaje, si no que sirve como medio para el desarrollo social. Los juegos en la modalidad acuática se referencian y adquieren un gran valor educativo en el aprendiz, también permite una experiencia en el agua permitiéndole explorar a los niños un nuevo hábito acuático y desenvolverse por sí mismo en un ambiente acuático, por lo cual se genera una metodología para el aprendizaje de los niños, y eso ayudara a mejorar las enseñanzas de las diferentes fases de la natación como iniciación, fundamentación y perfeccionamiento ya que lleva acabo varios parámetros dentro la elaboración de juegos y actividades acuáticas dentro del desarrollo de la metodología que se diseñó para la enseñanza y aprendizaje, donde se ejecutara mediante a métodos directos e indirectos, en donde se trabajara las capacidades físicas y trabajos motrices, capacidades físico motrices etc. Se trabajará la parte de la sensibilización interna externa y propia que se genera por las líneas energéticas y metabólicas, en la exploración de las raíces y el origen de la natación, vemos que esta surge producto de necesidades objetivas que tenía el hombre y que desde su aparición dio respuesta positiva a dichas exigencias, como era la locomoción, la defensa y la alimentación. Mediante el dominio de esta habilidad que el niño puede generar diversas barreras acuáticas que encontraban a su paso. La natación dentro del marco de la Educación Física y el Deporte constituye una fuente muy valiosa para lograr el desarrollo integral del niño. Por esta razón los especialistas buscan la forma más eficiente de lograr que los participantes dominen la técnica que se desarrolla en un medio diferente al del habitual del hombre. Por lo que surge la formación básica con sus 5 cualidades, las cuales son:

- Sumersión.
- Saltos.
- Respiración.
- Flotación.

Locomoción

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RE
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	perfeccionar la coordinacion de varios movimientos parciales en un movimiento complejo, como a la hora de realizar uno de los 4 estilos
						RITMO	perfeccionar la distribuccion de la energia para lograr la maxima velocidad en una competencia.
						EQUILIBRIO	perfeccionar el equilibri en los deportistas para obtener una buena posicion en los estilos, los cuales van a ayudar en los resultados en una competencia.
						ORIENTACION	perfeccionar la orientacion en cada uno de los estilos, para obtener unos buenos resultados en competencia
						DIFERENCIACION	perfeccionar la diferenciacion de cada uno de los estilos, para lograr un enfoque competitivo.
						REACCIÓN	perfeccionar la reaccion a la hora de la competencia, para lograr los objetivos propuestos.
						ADAPTACIÓN	perfeccionar la adaptacion al medio acuatico y sus estilos para lograr buenos resultados en el agua.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	fomentar en los deportistas el buen habito de caminar para que ayude a obtener una buena forma fisica.
						CORRER	fomentar y perfeccionar el running en los deportistas para obtener mejor capacidad anaerobica.
						SALTAR	perfeccionar la habilidad motora cuando el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas.
						ATRAPAR	perfeccionar en el deportista la accion de atrabar algun objeto en movimiento o desplazamiento.
						RODAR	mejorar y aportar con actividades de rodar, las cuales audaran a la hora de realizar algun giro en la piscina
			CAS	1	FUERZA	Desarrollar Fuerza máxima	
						Desarrollar Fuerza rápida	
						Desarrollar fuerza resistencia	

P E R F E C C I O N A M I E N T O		TECNICO	DESTREZAS	2	espalda	acción de los brazos	lograr biomecanicamente que el deportista ejecute de una manera adecuada y precisa el estilo
						acción de las piernas	
						posición del cuerpo	que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
						respiración	
				3	pecho	acción de los brazos	lograr biomecanicamente que el deportista ejecute de una manera adecuada y precisa el estilo
						acción de las piernas	
						posición del cuerpo	que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
						respiración	
				4	mariposa	acción de los brazos	lograr biomecanicamente que el deportista ejecute de una manera adecuada y precisa el estilo
						acción de las piernas	
						posición del cuerpo	que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
						respiración	
				5	virajes y salidas	posición del cuerpo	que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
						respiración	
		TACTICO		1			
				2			
				3			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	creacion	aportarle al niño conocomientos basicos de la historia y evolucion del deporte por medio de la tecnologia y las investigaciones
						evolucion	
						importancia	
						caracterizacion	
				2	REGLAMENTACION	estilos	
						salidas	mostrarle al niño la reglamentacion de la natacion para una buena fundamentacion del deporte
						toques	
						virajes	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	evolucion	
						resultados	determinar como deportista una constante evolucion y amor hacia el deporte practicado
						relacionarse	
				1	VALORES	responsabilidad	trabajar en la construcion de la cualidad de ser responsables
						respeto.	inculcar en los niños el respeto asi sus compañeros y personas que lo rodean
						compañerismo	generar en el niño el sentimiento de unidad entre sus compañeros.
						autocontrol	construir en el niño una libertad de personalidad integra.
							generar en los niños la parte de



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: NATACION

MUNICIPIO: TENA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
01:00: PM A 3:00 PM	GRUPO		INICIACION 1	INICIACION 1		INICIACION 1			
	SEDE DE TRABAJO		TENA	GUASIMAL		TENA			
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO		INICIACION 2	INICIACION 2		INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAO		TENA	GUASIMAL		TENA			
5:00 PM A 7:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO		TENA	GUASIMAL		TENA			
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JEERZON SANCHEZ HUERTAS

FIRMA DEL MONITOR



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
ACTIVIDADES A REALIZAR MES DE ABRIL

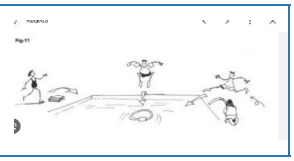
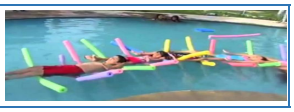
TEMAS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMA
DISCIPLINA	JUEGO TRADICIONAL	LECTURA	LECTURA	JUEGO TRADICIO
COMPAÑERISMO	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDIC
OBEDIENCIA	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDIC
CALENTAMIENTO	ACTIVIDAD FISICA	ACTIVIDAD FISICA	ACTIVIDAD FISICA	ACTIVIDAD FIS
INTRODUCCION	NATACION Y COMPETENCIAS REGIONALES	NATACION Y COMPETENCIAS REGIONALES	NATACION Y COMPETENCIAS MUNICIPALES	NATACION Y COMPETENCI MUNICIPALE
EQUILIBRIO	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDIC
RESISTENCIA	ACTIVIDAD FISICA	ACTIVIDAD FISICA	ACTIVIDAD FISICA	ACTIVIDAD FIS
AMBIENTACION ACUATICA	EXPLORAR LA PISCIA POR LOS COSTADOS	BUBUJAS CONTINUAS CON MATERIAL	TRABAJOS DE RESPIRACION CON ELEMENTOS	ENTRADAS AL A
JUEGO DE INTEGRACION	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDICO	JUEGO LUDIC
JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO DE LOS CONGELADOS ACUATICOS	CONGELADOS BAJO TIERRA	TINGO TINGO TANGO	LA LLEVA
ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJOS	MIMICAS	INTERPRETA UN ANIMAL	ADIVINA EL CO
	INICIACION	INICIACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTAC

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS –
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	TENA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**
	
PISCINA DE TENA CENTRO	PISCINA VEREDA GUASIMAL
	
PISCINA GUASIMAL	PISCINA TENA GUASIMAL

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

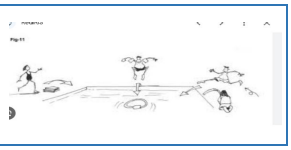
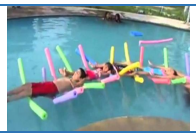
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/1/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	41

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

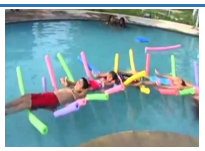
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/2/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	42

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION
INDEPORTES
DEPORTE FORMATIVO

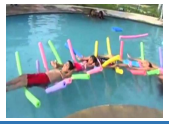
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/4/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	43

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/8/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	44

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

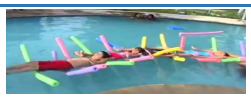
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/9/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	45

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

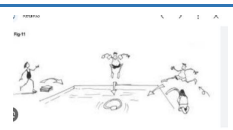
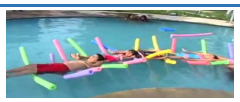
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respecto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

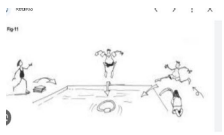
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/15/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	47

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respecto a medida que se va	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

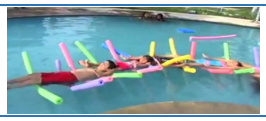
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/16/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	47

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respécto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

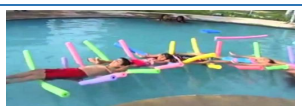
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/18/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

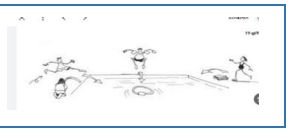
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/22/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respecto a medida que	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

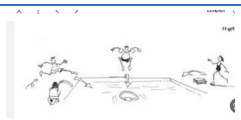
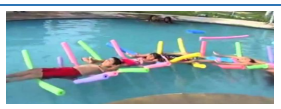
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/23/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respécto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/25/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	51

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

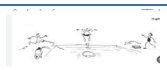
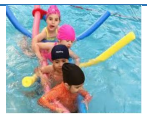
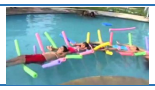
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/29/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo:	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respècto a medida	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS	
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/30/2023	NIVEL	INICIACION	
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	53	

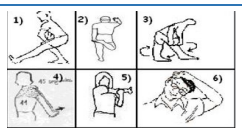
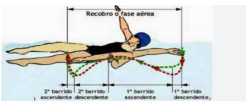
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo:	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros, se genera preguntas al respecto a medida que se va	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

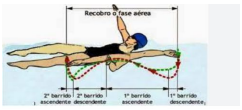
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/1/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	41

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se jugara PASA LA PELOTA EN 1 2 3 con dinamica de entrada para socializar a los a los deportitas de la escuela de natacion. Juego del puente bajo el agua es un trabajo de inmercion controlando la respiracion y pasando por debajo de las piernas de sus compañeros.	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	se realizara ejercicios de saltos al agua con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie estando boca a bajo realizara burbujas para mejor adactacion acuatica	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento en espalda para el recobro en espalda .	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		juego de tiburones	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

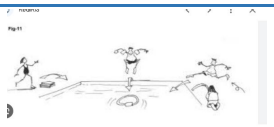
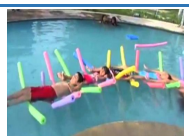
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/2/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	42

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se jugara PASA LA PELOTA EN 1 2 3 con dinamica de entrada para socializar a los a los deportitas de la escuela de natacion. Juego del puente bajo el agua es un trabajo de inmercion controlando la respiracion y pasando por debajo de las piernas de sus compañeros.	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	se ralizara un juego en donde los niños saltaran los aros que estaran dentro de la piscina en donde tienen que entrar por dentro el aro y realizar sumersion y flotacion al momento con desplazamiento	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/4/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	43

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se jugara PASA LA PELOTA EN 1 2 3 con dinamica de entrada para socializar a los a los deportistas de la escuela de natacion	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN		acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN	FASE CENTRAL	flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

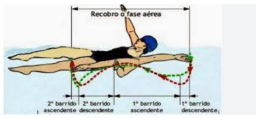
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/8/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	44

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/9/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	45

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

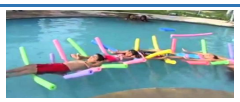
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	e jugara PASA LA PELOTA EN 1 2 3 con dinamica de entrada para socializar a los a los deportitas de la escuela de natacion. Juego del puente bajo el agua es un trabajo de inmercion controlando la respiracion y pasando por debajo de las piernas de sus compañeros.	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juego en cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respecto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

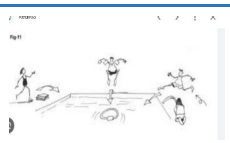
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/15/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	47

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se jugara PASA LA PELOTA EN 1 2 3 con dinamica de entrada para socializar a los a los deportitas de la escuela de natacion. Juego del puente bajo el agua es un trabajo de inmercion controlando la respiracion y pasando por debajo de las piernas de sus compañeros.	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respècto a medida que se va	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

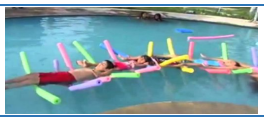
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION			VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA			FECHA	8/16/2023	NIVEL	fundamnetacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos					SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respécto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

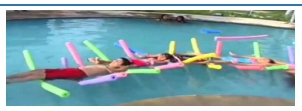
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/18/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

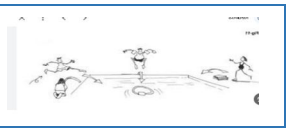
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/22/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respecto a medida que	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

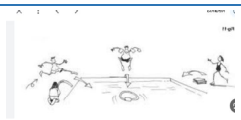
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/23/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respécto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/25/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	51

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

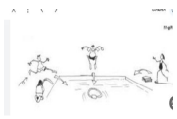
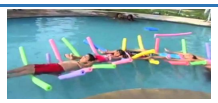
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/29/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	52

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

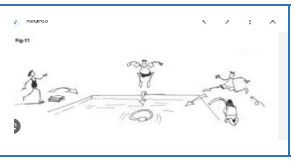
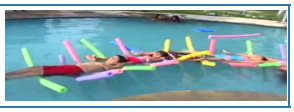
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	8/30/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respècto a medida que	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

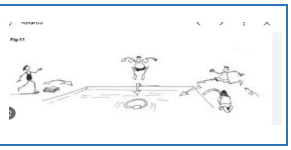
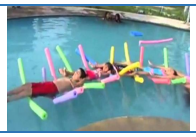
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/1/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

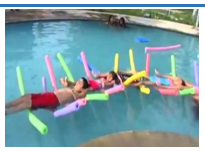
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/5/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION
INDEPORTES
DEPORTE FORMATIVO

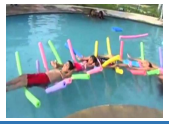
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/6/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	56

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/8/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	57

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

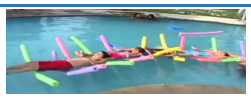
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

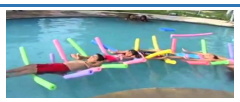
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/13/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	59

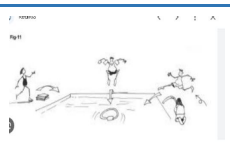
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respecto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/15/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	60

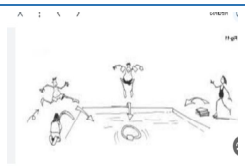
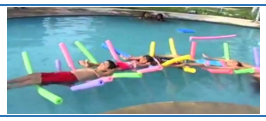
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respècto a medida que se va	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION			VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA			FECHA	9/19/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos					SESION	61
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí			
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.			
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz			
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.			
			EJERCICIO 3				
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.			
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respécto a medida que se		se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

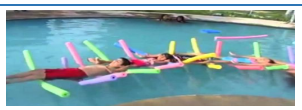
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/20/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

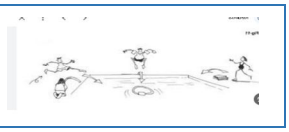
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/22/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	63

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respecto a medida que	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

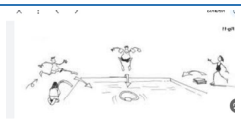
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/26/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	64

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respécto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/27/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	65

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/29/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	66

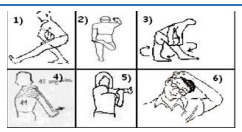
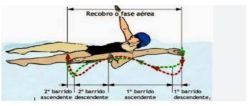
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo:	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respècto a medida	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

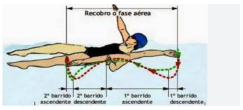
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/1/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se jugara PASA LA PELOTA EN 1 2 3 con dinamica de entrada para socializar a los a los deportitas de la escuela de natacion. Juego del puente bajo el agua es un trabajo de inmercion controlando la respiracion y pasando por debajo de las piernas de sus compañeros.	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	se realizara ejercicios de saltos al agua con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie estando boca a bajo realizara burbujas para mejor adactacion acuatica	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento en espalda para el recobro en espalda .	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		juego de tiburones	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/5/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	55

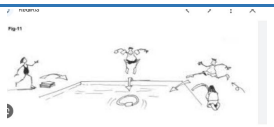
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se jugara PASA LA PELOTA EN 1 2 3 con dinamica de entrada para socializar a los a los deportitas de la escuela de natacion. Juego del puente bajo el agua es un trabajo de inmercion controlando la respiracion y pasando por debajo de las piernas de sus compañeros.	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	se ralizara un juego en donde los niños saltaran los aros que estaran dentro de la piscina en donde tienen que entrar por dentro el aro y realizar sumersion y flotacion al momento con desplazamiento	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

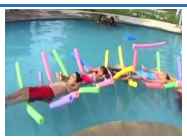
OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/6/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	56

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se jugara PASA LA PELOTA EN 1 2 3 con dinamica de entrada para socializar a los a los deportistas de la escuela de natacion
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.
			EJERCICIO 3	
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo




se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.

FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

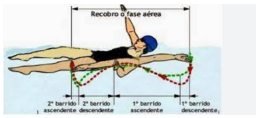
DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/8/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	57

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/12/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

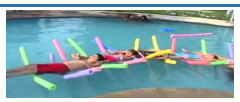
" CUNDINAMARCA REGION QUE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/13/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	59

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	e jugara PASA LA PELOTA EN 1 2 3 con dinamica de entrada para socializar a los a los deportitas de la escuela de natacion. Juego del puente bajo el agua es un trabajo de inmercion controlando la respiracion y pasando por debajo de las piernas de sus compañeros.	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juego en cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respecto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

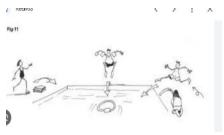
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/15/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	60

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se jugara PASA LA PELOTA EN 1 2 3 con dinamica de entrada para socializar a los a los deportitas de la escuela de natacion. Juego del puente bajo el agua es un trabajo de inmercion controlando la respiracion y pasando por debajo de las piernas de sus compañeros.	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respècto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

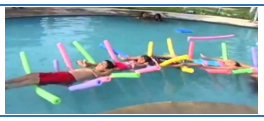
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/19/2023	NIVEL	fundamnetacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respécto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

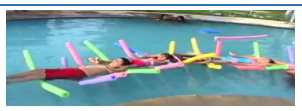
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/20/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/22/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	63

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respecto a medida que	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

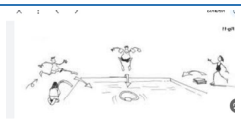
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/26/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	64

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros se genera preguntas al respécto a medida que se	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/27/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	65

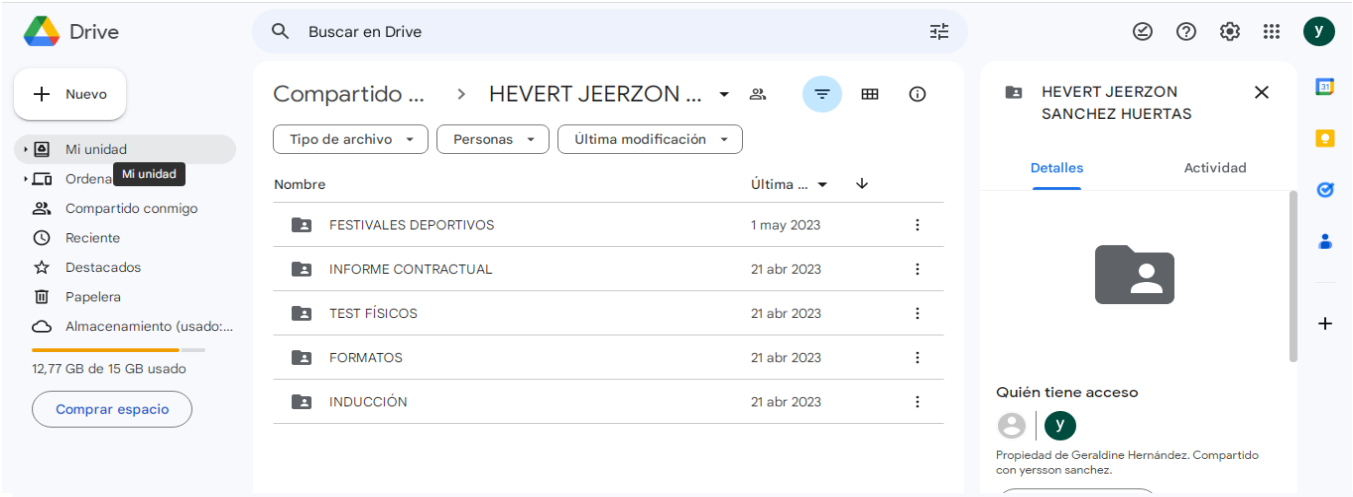
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie se realiza trabajos de inmercion con burbujas para el control de la respiracion y desplazamiento.	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

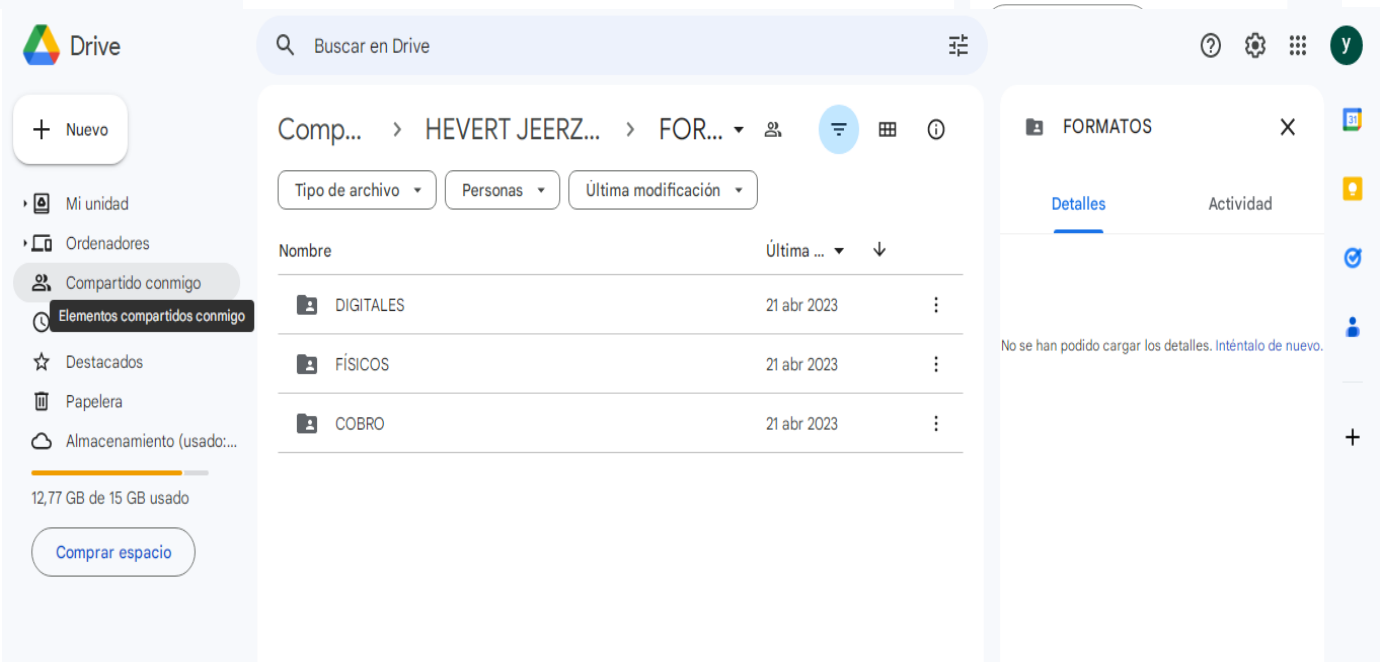
OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	respeto	FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
MUNICIPIO	TENA	FECHA	9/29/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desplazar mediante figuras en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos			SESION	66

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20. MIN	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Un clásico entre los clásicos, el concurso de saltos. Siempre con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos próximos al bordillo, el concurso de saltos puede resultar motivador y muy divertido. Puedes pedir a tu hijo que salte de diferentes formas. Por ejemplo: Saltos con los brazos juntos Saltos con las piernas abiertas Saltos de bailarina Saltos de colibrí	
30.MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizara un estiramiento por fuera y dentro de la piscina y realizaran elongacion estiramiento y por ultimo un trabajo de respiracion profunda.	
30.MIN	FASE CENTRAL	acoplamiento acuatico	EJERCICIO 1	Control de la apnea. La inmersión total en la verticalidad con ojos cerrados y abiertos Espiración por boca y nariz	
20.MIN		flotacion he inmercion con burbuja	EJERCICIO 2	se realizara ejercicios de flotacion con elementos en lo cual ayudara a obtener la confianza del niño y mantener la calma en la superficie	
			EJERCICIO 3		
15.MIN		JUEGO DE LA LLEVA	JUEGO	un juegoen cojunto donde inicia cojiendo una pareja en donde se desplazan teniendo contacto con otro grupo, ya que el otro grupo sea tocado el sera el que la lleva y tenra que coger a los otros grupos dentro del agua.	
5.MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los	se realiza un estiramiento a la salida de la clase para evitar lesiones.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

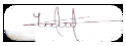
OBSERVACIONES:


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordena
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento (usado:...
12,77 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido ...
HEVERT JEERZON ...
Tipo de archivo
Personas
Última modificación
Nombre
Última ...
FESTIVALES DEPORTIVOS 1 may 2023
INFORME CONTRACTUAL 21 abr 2023
TEST FÍSICOS 21 abr 2023
FORMATOS 21 abr 2023
INDUCCIÓN 21 abr 2023
HEVERT JEERZON SANCHEZ HUERTAS
Detalles
Actividad
Quién tiene acceso
Propiedad de Geraldine Hernández. Compartido con yersson sanchez.


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Elementos compartidos conmigo
Destacados
Papelera
Almacenamiento (usado:...
12,77 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Comp...
HEVERT JEERZ...
FOR...
Tipo de archivo
Personas
Última modificación
Nombre
Última ...
DIGITALES 21 abr 2023
FÍSICOS 21 abr 2023
COBRO 21 abr 2023
FORMATOS
Detalles
Actividad
No se han podido cargar los detalles. Inténtalo de nuevo.

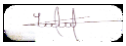
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:AGOSTO				**MUNICIPIO:**	**TENA**		
LUGAR: PISCINA TENA				**HORARIO DE PRACTICA:**	**1 PM A 6 PM**		
DESARROLLO MENSUAL					**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**		
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	x			
			RESPONSABILIDAD		x		
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA	X	X		
			COOPERACION		X		
			LEALTAD			X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X		
			AUTODISCIPLINA	X	X		
			PARTICIPACIÓN	X		X	
			PERSEVERANCIA	X	X		
			AUTODOMINIO	X	X	X	
			RECOMPENSA	X			
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X	X	X	
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	X	
			ORIENTACION	X	X	X	
			DIFERENCIACION	X	X	X	
			REACCIÓN	X	X	X	
			ADAPTACION	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ROTACIÓN EN ROLIDO PARA ESPLADA	X	X		
					X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X	
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	x	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		

FIRMA FORMADOR: 

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: SEPTIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**TENA**		
LUGAR: PISCINA TENA				**HORARIO DE PRACTICA:**	**1 PM A 6 PM**		
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**			
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**		
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	x			
			RESPONSABILIDAD		x		
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA	X	X		
			COOPERACION		X		
			LEALTAD			X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X		
			AUTODISCIPLINA	X	X		
			PARTICIPACIÓN	X		X	
			PERSEVERANCIA	X	X		
			AUTODOMINIO	X	X	X	
			RECOMPENSA	X			
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X	X	X	
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	X	
			ORIENTACION	X	X	X	
			DIFERENCIACION	X	X	X	
			REACCIÓN	X	X	X	
			ADAPTACION	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ROTACIÓN EN ROLIDO PARA ESPLADA	X	X		
					X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X	
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	x	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		

FIRMA FORMADOR: 

LA SUSCRITA JEFE DE DEPORTE CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE TENA CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

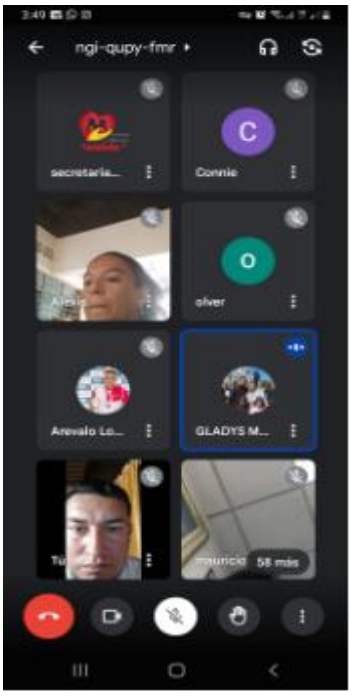
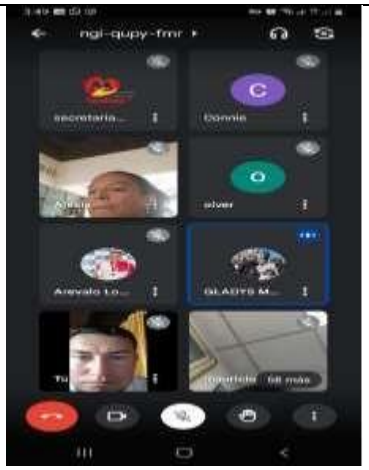
Que **JEERZON SANCHEZ HUERTAS,** identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 1.072.428.987** expedida en la Mesa, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACIÓN,** durante el período comprendido entre el 01 al 30 de agosto de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 29 días del mes de agosto del 2023

ALEXANDRA PANADERO ARIAS
Jefe Deporte, Cultura y Turismo

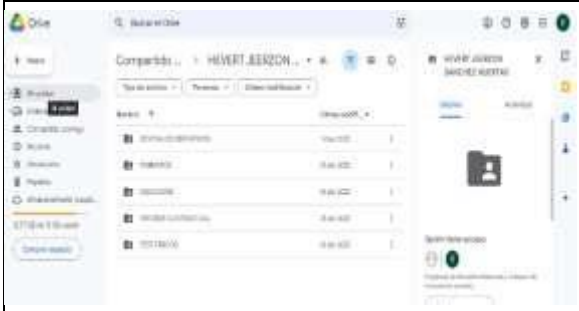
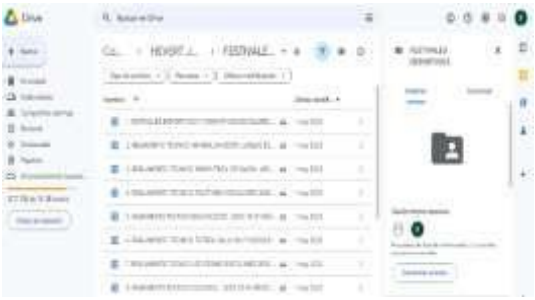
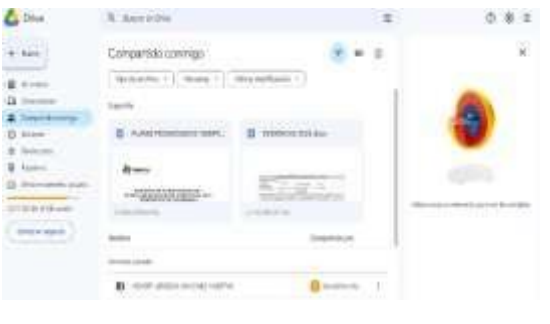
Palacio Municipal *Diagonal 3 No. 3-15 Centro*
Despacho 2do. piso Código postal 252610
alcaldia@tena-cundinamarca.gov.co
AlcaldiaTena alcaldiatenacundinama
www.tena-cundinamarca.gov.co

Proyectó	Revisó	Ruta de Documento	Aprobación
Alexandra Panadero Arias	Pedro Alejandro Muñoz Castillo	120	Luis Carlos Vargas

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DE REUNIONES Y APOYOS	
FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	TENA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**
	
	

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE -CARPETAS

FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS –
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	TENA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**
	
	
	

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION

FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	TENA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**
	
PISCINA MICKEY MAUSE GUASIMAL 09 AGOSTO	**PISCINA MICKEY MAUSE GUASIMAL 16 AGOSTO**
	
PISCINA MICKEY MAUSE GUASIMAL 18 AGOSTO	**PISCINA MICKEY MAUSE GUASIMAL 30 AGOSTO**

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA FUNDAMENTACION

FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS –
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	TENA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**
	
PISCINA MANANTIAL DE TENA 01 AGOSTO	**PISCINA MANANTIAL DE TENA 12 AGOSTO**
	
PISCINA MICKEY MAUSE GUASIMAL 15 AGOSTO	**PISCINA MANANTIAL DE TENA 29 AGOSTO**