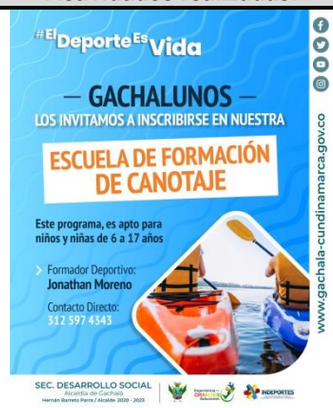
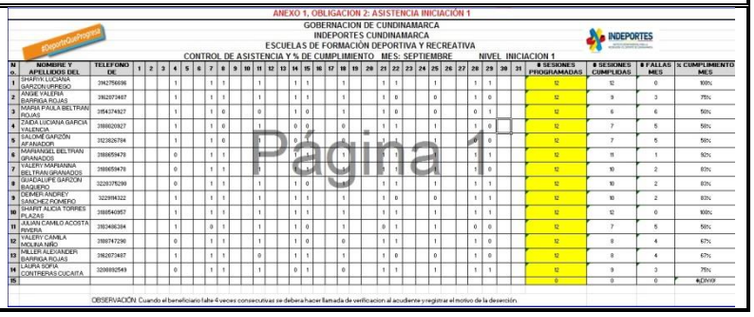
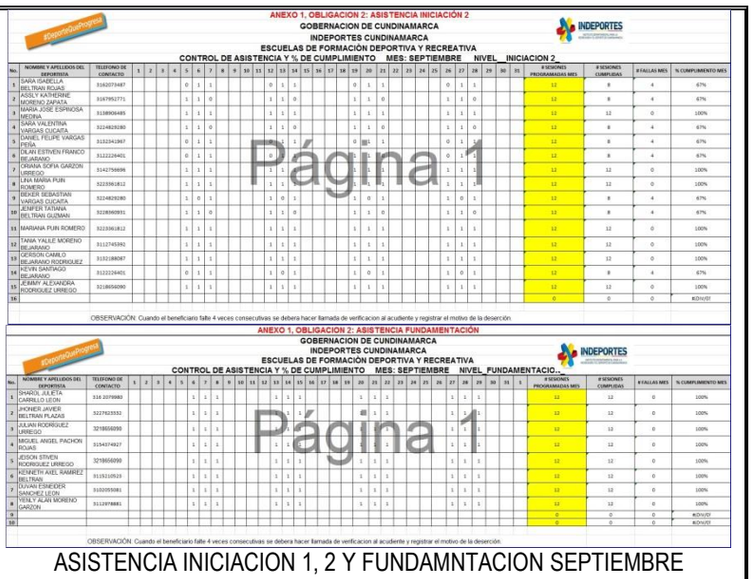
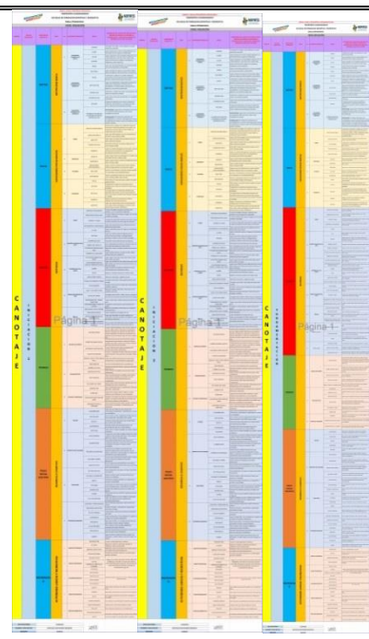
EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 369 -2023			
Nombre del contratista	. JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.		
Número de identificación	1.071.166.452 de la Calera.	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/09/2023 a 30/09/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000372 DE 24/02/2023

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 Póster publicitario rotado y publicado en la página de la alcaldía municipal Facebook, Instagram y otras redes.  Grupo de WhatsApp 2023
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	

Página 1

	 ASISTENCIA INICIACION 1, 2 Y FUNDAMNTACION SEPTIEMBRE **ANEXO 1: ASISTENCIA POR CATEGORIA.**
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 Pantallazo acta de inicio  Pla pedagógico cargado al drive, del correo institucional.

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


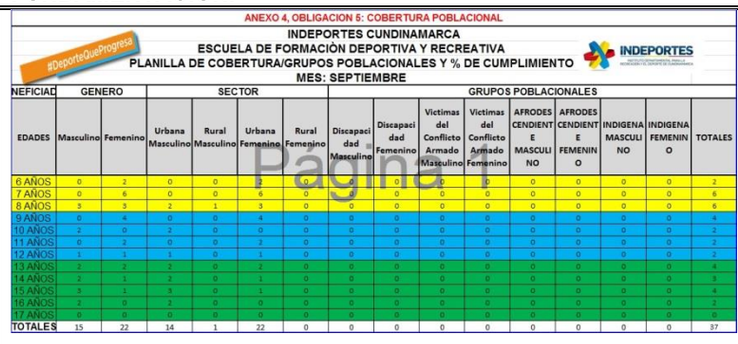
Malla pedagógica iniciacion1, 2 y fundamentación cargado al drive, del correo institucional.



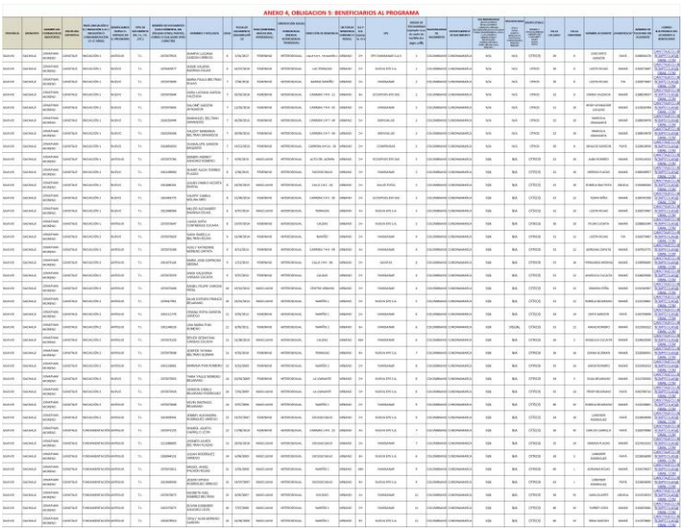
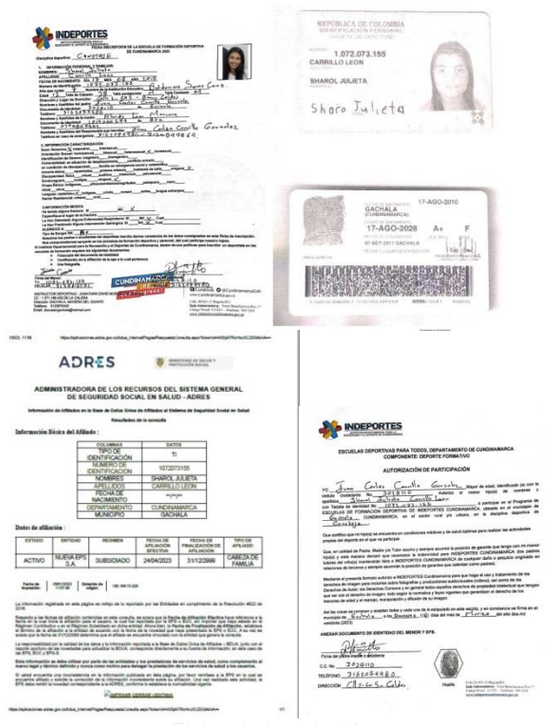
Horarios y sitios de entrenamiento 2023

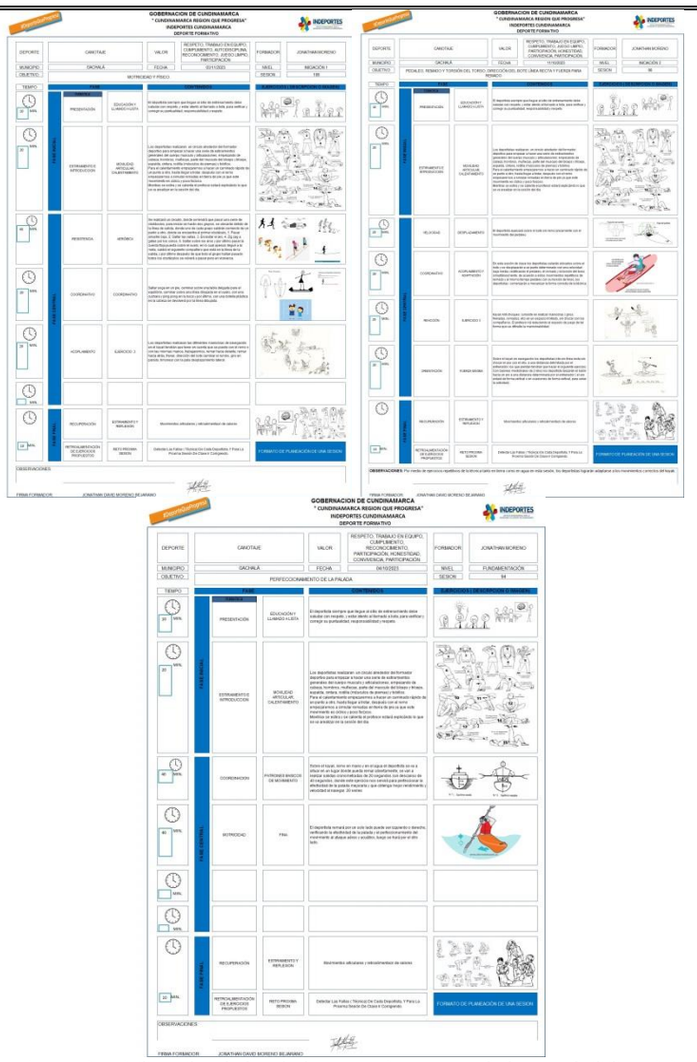
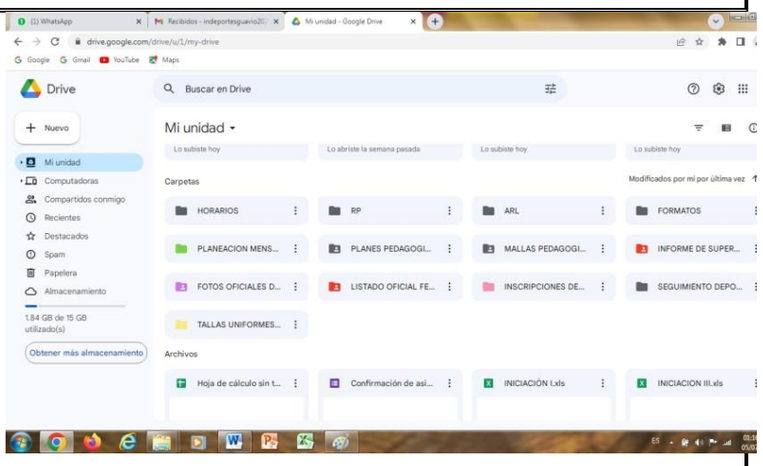
ANEXO 2: HORARIOS.
</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla Pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</td>
<td>

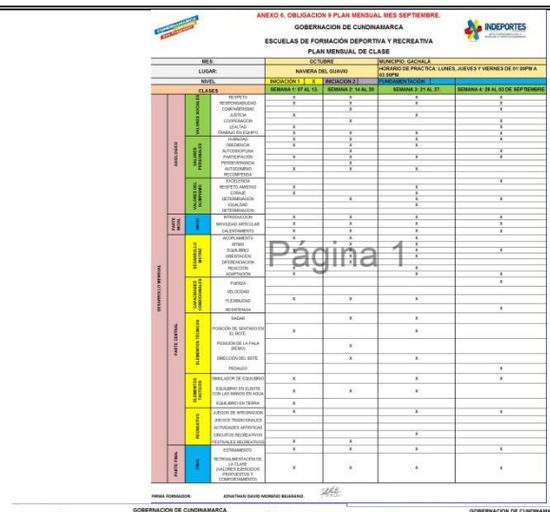
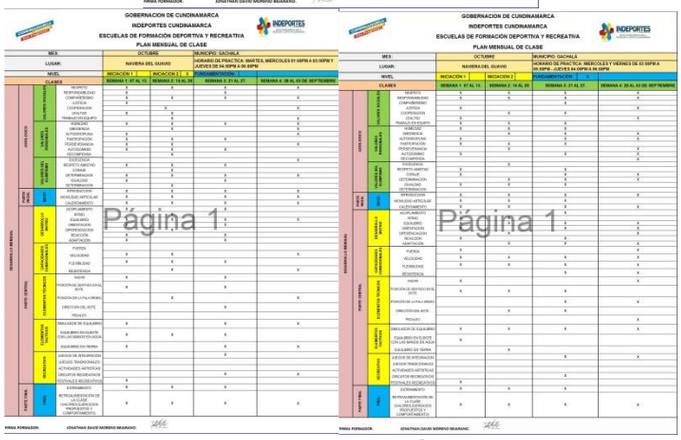
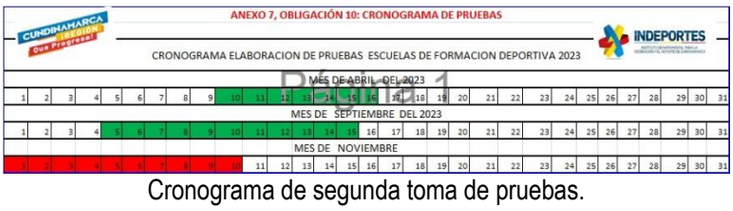

Sesión de clase con los deportistas

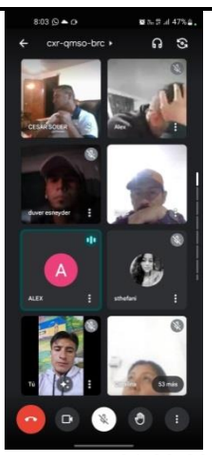
ANEXO 3: EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS, INICIACION1, 2 Y FUNDAMENTACION.
</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que 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</td>
<td>


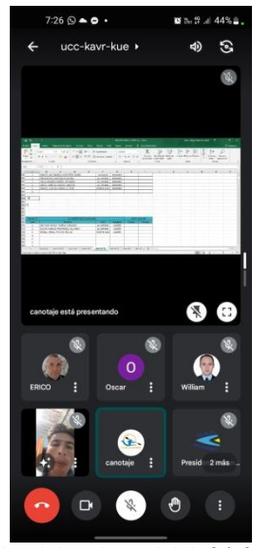
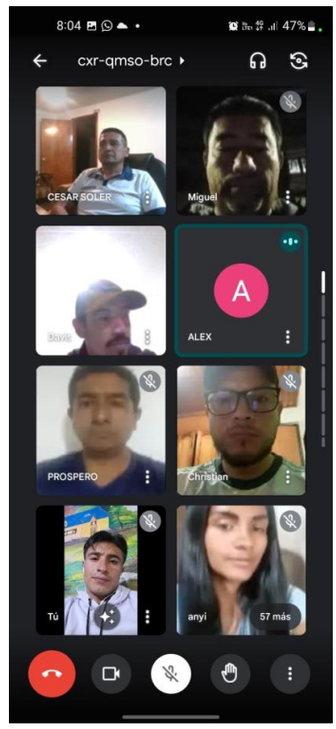
Pantallazo de población y cobertura.
</td>
</tr>
</table>

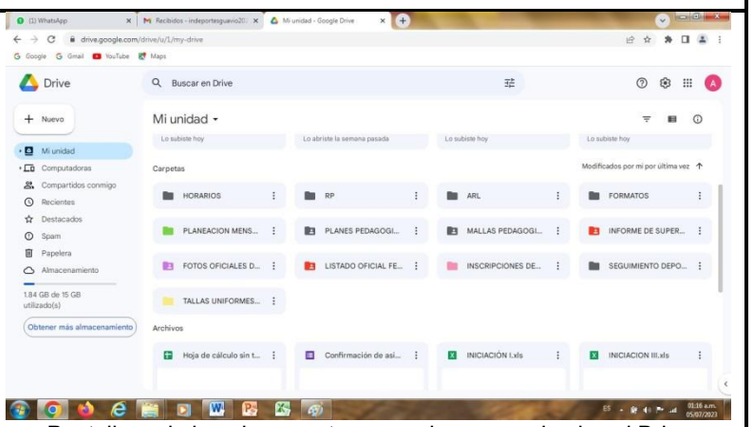
cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Seguimiento de beneficiarios  Ficha de inscripción **ANEXO 4:** - **COBERTURA POBLACIONAL.** - **EXCEL SEGUIMIENTO DE BENEFICIARIOS.**
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 Acompañamiento y apoyo a eventos de mi institución, PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS dejando en alto el buen nombre.

7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 UN PLAN DIARIO INICIACION 1, 2 Y FUNDAMENTACION MES OCTUBRE. **ANEXO 5: PLAN DIARIO, SESION DE CLASES OCTUBRE.**
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Consolidada la información del plan pedagógico, malla pedagógica, planes diarios de este mes y el de septiembre, están cargados en el correo emanado por nuestro supervisor indeportesguavio2023@gmail.com

9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	  Planes mensuales de Octubre **ANEXO 6: PLAN MENSUAL OCTUBRE.**
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.	 Cronograma de segunda toma de pruebas. **ANEXO 7:** - **CONSOLIDADO PRUEBAS FISICAS, ANTROPOMETRICAS Y ESPECIFICAS DEL DEPORTE.** - **INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO.** - **EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LAS PRUEBAS**

11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 ALCALDÍA MUNICIPAL - GACHALÁ CUNDINAMARCA PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL Certificaciones EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL **HACE CONSTAR:** Que el señor **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1071.166.452 de la Calera, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE, durante el periodo comprendido del 01 de septiembre al 30 de septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide en la secretaria de Desarrollo Social de Gachalá, a los (29) días del mes de septiembre de 2023. **WILMER ALEXANDER AMAYA URREGO** Secretario de Desarrollo Social (E) Elaboró: Ever F. Hernández / Coordinador de Deporte. Revisó: WILMER ALEXANDER AMAYA / Secretario de Desarrollo Social (E). Casa De Gobierno - Carrera 4 N° 5-18 - Tel: 3214926626 – 3214926625 - 3102603121 Web: www.gachala-cundinamarca.gov.co CÓDIGO: GD-AC-R VERSIÓN: 01 FECHA: 2021 Powered by CamScanner Certificado alcaldía municipal **ANEXO 8: CERTIFICADO DE CONSTANCIA MUNICIPAL.**
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	 Apoyo reunión organización comunal.
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Reunión virtual 01-09-2023

	 Reunión visita al municipio04-09-2023  Reunión virtual capacitación pruebas 05-09-2023  Reunión capacitación presencial ley 2210 de 2022. 18-09-2023
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Proyecté entregar debidamente diligenciado al área administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID), cuando sean requeridos por la entidad.

15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 Pantallazo de los documentos a cargar al secoop 2
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 Pantallazo de los documentos cargados y organizados al Drive

ANEXO 1, OBLIGACION 2: ASISTENCIA INICIACIÓN 1

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SHARYK LUCIANA GARZON URREGO	3142756696				1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
2	ANGIE VALERIA BARRIGA ROJAS	3162073487				1			1	1			1			1	1			1			1	0			0			1	0			12	9	3	75%
3	MARIA PAULA BELTRAN ROJAS	3154374927				1			1	0			0			1	0			1			1	0			0			0	1			12	6	6	50%
4	ZAIDA LUCIANA GARCIA VALENCIA	3188020927				1			1	0			1			0	0			0			1	1			1			1	0			12	7	5	58%
5	SALOMÉ GARZÓN AFANADOR	3123826784				1			1	0			1			0	1			0			1	1			1			0	0			12	7	5	58%
6	MARIANGEL BELTRAN GRANADOS	3188659478				0			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	11	1	92%
7	VALERY MARIANNA BELTRAN GRANADOS	3188659478				0			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	0			12	10	2	83%
8	GUADALUPE GARZON BAQUERO	3228375290				0			1	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			12	10	2	83%
9	DEIMER ANDREY SANCHEZ ROMERO	3229114322				1			1	1			1			1	1			1			1	0			0			1	1			12	10	2	83%
10	SHARIT ALICIA TORRES PLAZAS	3188540957				1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
11	JULIAN CAMILO ACOSTA RIVERA	3103486384				1			0	1			1			1	0			1			0	1			1			0	0			12	7	5	58%
12	VALERY CAMILA MOLINA NIÑO	3108747290				0			1	1			1			1	0			0			1	1			1			1	0			12	8	4	67%
13	MILLER ALEXANDER BARRIGA ROJAS	3162073487				1			1	1			0			1	1			1			1	0			0			1	0			12	8	4	67%
14	LAURA SOFIA CONTRERAS CUCAITA	3208892549				0			1	1			1			0	1			0			1	1			1			1	1			12	9	3	75%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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



ANEXO 1, OBLIGACION 2: ASISTENCIA INICIACIÓN 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

ANEXO 1, OBLIGACION 2: ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES: SEPTIEMBRE 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	1	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SHAROL JULIETA CARRILLO LEON	316 2079980						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
2	JHONIER JAVIER BELTRAN PLAZAS	3227623332						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	JULIAN RODRÍGUEZ URREGO	3218656090						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	MIGUEL ANGEL PACHON ROJAS	3154374927						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	JEISON STIVEN RODRIGUEZ URREGO	3218656090						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	KENNETH AXEL RAMIREZ BELTRAN	3115210523						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	DUVAN ESNEIDER SANCHEZ LEON	3102055081						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
8	YENLY ALAN MORENO GARZON	3112978881						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
9																																			0	0	0	#¡DIV/0!
10																																			0	0	0	#¡DIV/0!

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

ANEXO 2, OBLIGACION 3: HORARIO Y SITIO DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

NOMBRE MONITOR JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

ANEXO 3, OBLIGACION 4 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS, INICIACION 1

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN 1.

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

INICIACION 1



04 DE SEPTIEMBRE, FAMILIARIZACÓN DE MATERIALES DE ENTRENAMIENTO

INICIACION 1



11 DE SEPTIEMBRE, SESIÓN BÁSICA DE NATACIÓN.

INICIACION 1



15 DE SEPTIEMBRE, LOGRAR EL EQUILIBRIO SOBRE LA PIRAGUA.

INICIACION 1



28 DE SEPTIEMBRE, SALVANDO, BOTE Y REMO CUANDO NOS CAEMOS, DE NUEVO A ZONA DE EMBARCACIÓN.

ANEXO 3, OBLIGACION 4 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS, INICIACION 2

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN 2.

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

INICIACIÓN 2



05 DE SEPTIEMBRE, SESIÓN BÁSICA DE NATACIÓN.

INICIACIÓN 2



12 DE SEPTIEMBRE, EQUILIBRIO EN TIERRA, SIMULADOR DE REMO Y EQUILIBRIO.

INICIACIÓN 2



20 DE SEPTIEMBRE SALVANDO, BOTE Y REMO CUANDO NOS CAEMOS, DE NUEVO A ZONA DE EMBARCACIÓN.

INICIACIÓN 2



27 DE SEPTIEMBRE, EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA Y DIRECCIÓN.

ANEXO 3, OBLIGACION 4 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS, FUNDAMENTACION

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN.

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

FUNDAMENTACÓN



06 DE SEPTIEMBRE, EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA, CON EL REMO.

FUNDAMENTACÓN



13 DE SEPTIEMBRE, TÉCNICA DE PEDALEO EN KAYAK.

FUNDAMENTACÓN



20 DE SEPTIEMBRE, TÉCNICA COMPLETA EN SIMULADOR Y PIRAGUA.

FUNDAMENTACÓN



27 DE SEPTIEMBRE, NATACIÓN MEDIA RESISTENCIA

ANEXO 4, OBLIGACION 5: COBERTURA POBLACIONAL



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



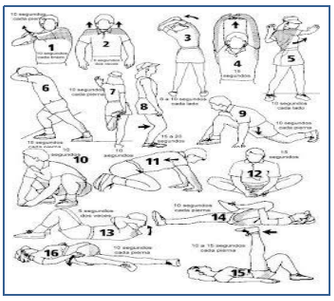
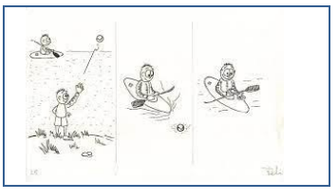
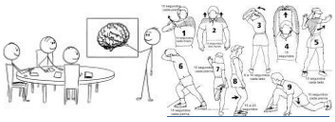
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE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

ANEXO 4, OBLIGACION 5: BENEFICIARIOS AL PROGRAMA

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIO S NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (ETNIA,AFRO,INDIGENA,RAIZAL,ROM, DESPLAZADO,VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO, POBLACION LGBTI, POBLACION PRIVADA DE LA LIBERTAD, HABITANTE DE CALLE, MIGRANTE)	DISCAPACIDAD (Ninguna, Visual, Auditiva, Intelectual, Psicosocial, Múltiple, Sistémica)	GRUPO ETNICO (Indígena, AFRODESCENDIENTE, RAIZAL, PALENQUERO, ROM, NINGUNO, OTRO)	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	ANTIGUO	T.I.	1072073923	SHARYK LUCIANA GARZON URREGO	6	3/01/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 # 5 - 55 NARIÑO	URBANO	O+	EPS FAMISANAR S.A.S	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	29	8	JOSE SIXTO GARZÓN	PAPÁ	3208504170	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1074419077	ANGIE VALERIA BARRIGA ROJAS	6	14/07/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LAS TERRAZAS	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	30	8	LIZETH ROJAS	MAMÁ	3162073487	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1072073849	MARIA PAULA BELTRAN ROJAS	7	7/04/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO NARIÑO	URBANO	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	30	8	LIZETH ROJAS	TIA	3162073487	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1072073864	ZAIDA LUCIANA GARCIA VALENCIA	7	20/03/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7 # 4 - 11	URBANO	B+	ECOOPSOS EPS SAS	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	8	DIANA VALENCIA	MAMÁ	3188020927	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1072073845	SALOMÉ GARZÓN AFANADOR	7	12/03/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7 # 4 - 05	URBANO	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	31	10	HEIDY AFANADOR LUCIANO	MAMÁ	3123826784	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1014292444	MARIANGEL BELTRAN GRANADOS	7	30/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 # 7 - 04	URBANO	O+	SERVISALUD	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	MARICELA GRANADOS	MAMÁ	3188059478	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1014292446	VALERY MARIANNA BELTRAN GRANADOS	7	30/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 # 7 - 04	URBANO	O+	SERVISALUD	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	MARICELA GRANADOS	MAMÁ	3188059478	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1014891050	GUADALUPE GARZON BAQUERO	7	19/12/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 6 # 1A - 34	URBANO	O+	COMPENSAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	30	8	IGNACIO GARZON	PAPÁ	3124810930	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	ANTIGUO	T.I.	1072073764	DEIMER ANDREY SANCHEZ ROMERO	7	6/01/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ALTO DEL JAZMIN	URBANO	O+	ECOOPSOS EPS SAS	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	ALBA ROMERO	MAMÁ	3229114322	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1031169660	SHARIT ALICIA TORRES PLAZAS	8	1/04/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO BAJO	URBANO	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	MERIDA PLAZAS	MAMÁ	3188540957	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1031840301	JULIAN CAMILO ACOSTA RIVERA	8	18/03/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 # 3 - 18	URBANO	O+	SALUD TOTAL	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	RUBIELA BAUTISTA	ABUELA	3103486384	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1023403775	VALERY CAMILA MOLINA NIÑO	8	15/06/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 5 # 3 - 50	URBANO	O+	ECOOPSOS EPS SAS	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	12	YENNI NIÑO	MAMÁ	3108747290	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	NUEVO	T.I.	1021686966	MILLER ALEXANDER BARRIGA ROJAS	8	8/07/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	TERRAZAS	URBANO	A+	NUEVA EPS S.A.	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	32	10	LIZETH ROJAS	MAMÁ	3162073487	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 1	ANTIGUO	T.I.	1072073647	LAURA SOFIA CONTRERAS CUCAITA	8	19/07/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALDAS	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	30	10	PILAR CUCAITA	MAMÁ	3208892549	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	NUEVO	T.I.	1072073620	SARA ISABELLA BELTRAN ROJAS	9	23/04/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	31	12	LIZETH ROJAS	TIA	3162073487	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072073588	ASSLY KATHERINE MORENO ZAPATA	9	8/12/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7 # 4 - 09	URBANO	A+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	14	ADRIANA ZAPATA	MAMÁ	3167952771	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1051073145	MARIA JOSE ESPINOSA MEDINA	9	1/12/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 #5 - 06	URBANO	O+	SANITAS	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	S	FERNANDA MEDINA	MAMÁ	3138906485	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072073559	SARA VALENTINA VARGAS CUCAITA	9	9/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALDAS	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	12	ANGELICA CUCAITA	MAMÁ	3244829280	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072072446	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	10	10/10/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO URBANO	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	12	OMAIRA PEÑA	MAMÁ	3132341967	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1074417961	DILAN ESTIVEN FRANCO BEJARANO	10	16/01/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	33	12	RUBIELA BEJARANO	MAMÁ	3122226401	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1033111779	ORIANA SOFIA GARZON URREGO	11	9/03/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	34	14	SIXTO GARZON	PAPÁ	3142756696	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1031146526	LINA MARIA PUIN ROMERO	11	8/05/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 2	URBANO	B+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	VISUAL	OTROS	33	12	ANGIE ROMERO	MAMÁ	3223618812	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072073159	BEKER SEBASTIAN VARGAS CUCAITA	12	21/08/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALDAS	URBANO	AB+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	36	S	ANGELICA CUCAITA	MAMÁ	3244829280	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072073098	JENIFER TATIANA BELTRAN GUZMAN	13	4/02/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	TERRAZAS	URBANO	B+	NUEVA EPS S.A.	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	36	16	DIANA GUZMAN	MAMÁ	3228360931	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1031134881	MARIANA PUIN ROMERO	13	8/10/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 2	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	35	S	ANGIE ROMERO	MAMÁ	3223618812	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	NUEVO	T.I.	1072072955	TANIA YAILE MORENO BEJARANO	14	10/03/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LA VARIANTE	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	34	S	OLGA BEJARANO	MAMÁ	3112745392	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	NUEVO	T.I.	1072072926	GERSON CAMILO BEJARANO RODRIGUEZ	14	7/01/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	LA VARIANTE	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	35	S	FREDY BEJARANO	PAPÁ	3202786712	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1072072648	KEVIN SANTIAGO BEJARANO	14	9/07/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	40	L	RUBIELA BEJARANO	MAMÁ	3122226401	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	INICIACIÓN 2	ANTIGUO	T.I.	1013605941	JEIMMY ALEXANDRA RODRIGUEZ URREGO	15	19/07/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO BAJO	URBANO	O+	NUEVA EPS S.A.	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	34	S	LANDISER RODRIGUEZ	PAPÁ	3218656090	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1072073155	SHAROL JULIETA CARRILLO LEON	12	17/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 # 6 - 15	URBANO	A+	NUEVA EPS S.A.	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	36	M	CARLOS CARRILLO	PAPÁ	3162079980	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1121886805	JHONIER JAVIER BELTRAN PLAZAS	13	29/03/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO BAJO	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	35	14	MERIDA PLAZAS	MAMÁ	3227623332	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1028944131	JULIAN RODRIGUEZ URREGO	14	6/04/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO BAJO	URBANO	B+	NUEVA EPS S.A.	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	38	S	LANDISER RODRIGUEZ	PAPÁ	3218656090	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1072072811	MIGUEL ANGEL PACHON ROJAS	15	2/03/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	AB+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	40	L	ADRIANA ROJAS	MAMÁ	3154374927	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1013605940	JEISON STIVEN RODRIGUEZ URREGO	15	19/07/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO BAJO	URBANO	B+	NUEVA EPS S.A.	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	43	L	LANDISER RODRIGUEZ	PAPÁ	3218656090	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1072072673	KENNETH AXEL RAMIREZ BELTRAN	15	8/05/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SOCIEGO	URBANO	A+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	38	M	SARA DUARTE	ABUELA	3115210523	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1023372673	DUVAN ESNEIDER SANCHEZ LEON	16	7/07/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	40	M	YURBEY LEON	MAMÁ	3102055081	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN MORENO	CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	ANTIGUO	T.I.	1032678910	YENLY ALAN MORENO GARZON	16	14/06/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NARIÑO 1	URBANO	B+	NUEVA EPS S.A.	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	N/A	OTROS	40	M	IRMA GARZON	MAMÁ	3112978881	CANOTAJECU1 BIOMPECS.AS @GMAIL.COM

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA DIRECCION DE EL.			SESION	94

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

OBSERVACIONES:

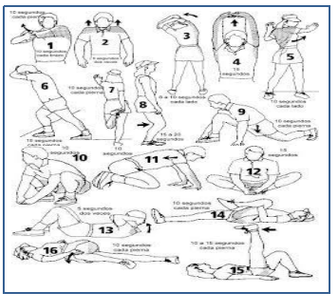
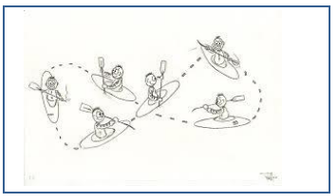
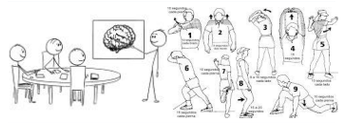
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	05/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO, REMAR Y DIRECCION.			SESION	95

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

OBSERVACIONES:

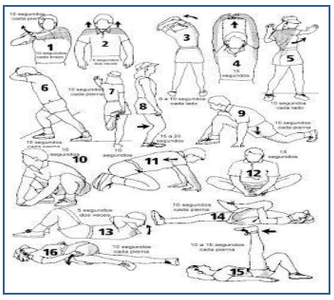
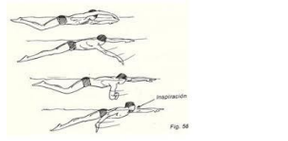
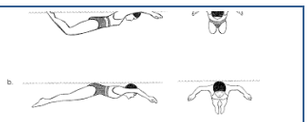
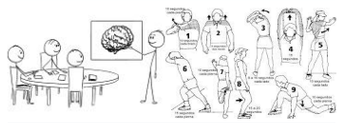
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	06/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	ACTIVIDAD RECREATIVA DE NATACIÓN Y FÍSICO EN AGUA.			SESION	96

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

OBSERVACIONES:

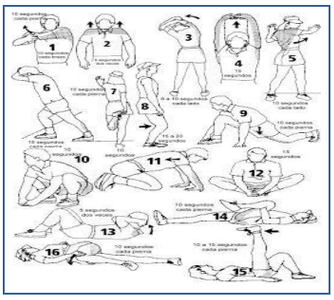
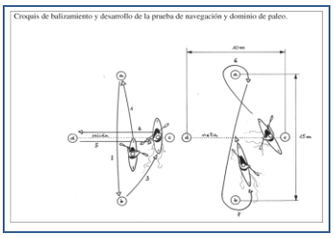
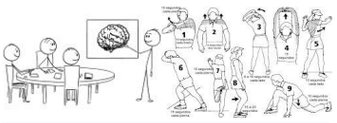
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	09/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA CON EL REMO EN AGUA ESTATICO.			SESION	97

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

OBSERVACIONES:

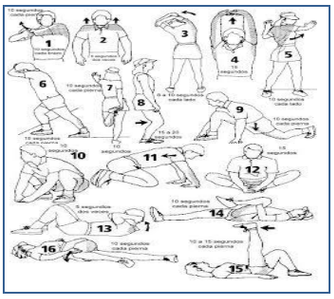
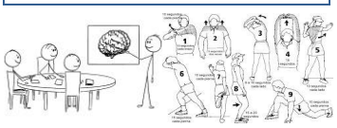
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALA	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	DIRECCIÓN CON EL REMO Y TIMÓN			SESION	98

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

OBSERVACIONES:

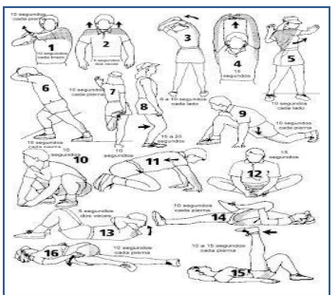
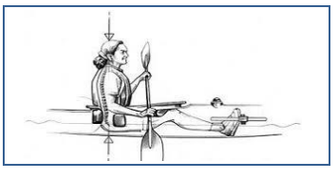
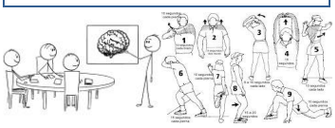
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	13/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	RECORRIDO Y PERFECCIÓN DE EQUILIBRIO			SESION	99

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
50 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA	Ya los deportistas empezaran a mantener equilibrio sobre el bote, donde empezaremos a hacer pequeños recorridos donde por medio de él experimentaran diferentes ambientes de escenario de competencia, como olas por la izquierda, por derecha, vientos y fatiga cardiorrespiratoria. Control de equilibrio.	
30 MIN.		COODINATIVO	ACOPLAMIENTO	Simulador de equilibrio con remada	
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

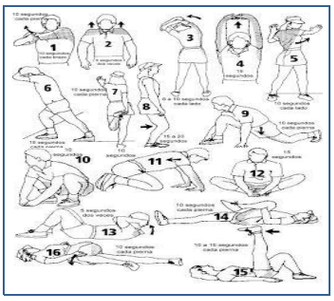
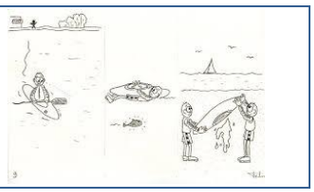
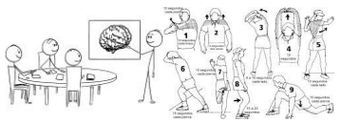
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	16/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	FÍSICO Y COORDINACIÓN EQUILIBRIO			SESION	100

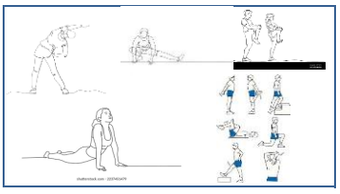
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
80 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	RITMO	El deportista realizara un recorrido de 50 metros remando sin parar, el objetivo es que no pare ni frene, que cada remada sea efectiva y positiva. Ejercicio repetitivo.	
MIN.					
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, COOPERACION, TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALA	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	FAMILIARIZACÓN DE MATERIALES DE ENTRENAMIENTO			SESION	101

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	NATACIÓN	EJERCICIO 1	Empezamos con el conocimiento del chaleco, como se ajusta e iremos al agua donde nadaremos didácticamente como juego de la lleva para obtener mas conocimento hacia el deporte que vamos a practicar.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	KAYAK Y EQULIBRIO	EJERCICIO 2	Realizaremos el ejercicio de sentarnos en el kayak sobre el agua ya que es un ejercicio muy difícil para los que empiezan con este deporte, lo realizaremos cerca a la orilla, ya que después el deportista pueda sentarse y mantenerse, con las manos tendrá que hacer movimientos suaves circulares sobre el agua para mantener el equilibrio.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimentara lo visto en la sesión, que debemos mejorar, resolver preguntas mientras se estira.	
	FASE FINAL	COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Mejorar los movimientos que se dificultaron al momento de las practicas, poner mas atencion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

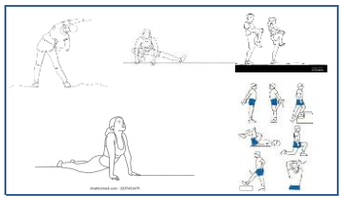
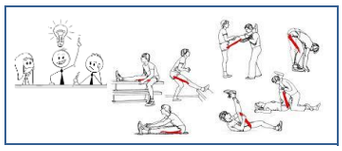
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA, AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	20/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	TEORIA Y MOTIVACIÓN "CONOCER MAS SOBRE EL PIRAGUISMO POR MEDIO DE SESIONES TEÓRICAS			SESION	102

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

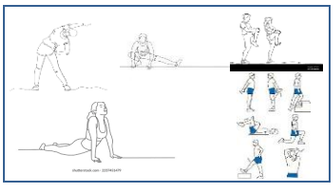
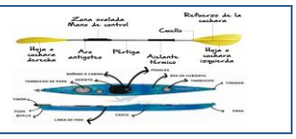
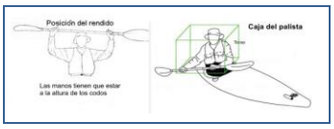
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL SPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	JUEGO LIMPIO, RECONOCIMIENTO, AUTODISCIPLINA, TRABAJO EN EQUIPO HONESTIDAD.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	CONOCER LAS PARTES DEL BOTE (PIRAGUA), TAMBIÉN PARTES DEL REMO "JUEGO DIDÁCTICO" Y CHALECO.			SESION	103

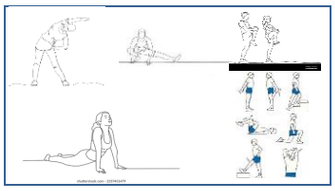
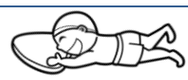
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	ADAPTACIÓN	EJERCICIO 1	En dos grupos los deportistas correrán de un punto a otro donde en cada carrera llevaran un papel donde esta marcado, con un nombre donde diferencia las partes de la piragua, Remo y chaleco.	
30 MIN.		TÁCTICO	EJERCICIO 2	Conociendo y experimentando las fundiciones de la orsa, bañera, popa, proa, silla, punto de apoyo, timón y sistema de cuerdas en la piragua.	
30 MIN.		ORIENTACIÓN	EJERCICIO 3	Conocer el funcionamiento de la pala o Remo, sus partes y experimentando el paleo y dirección al momento del paleo.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, PARTICIPACIÓN, RECONOCIMIENTO, AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	26/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	SESIÓN BÁSICA DE NATACIÓN.			SESION	104

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

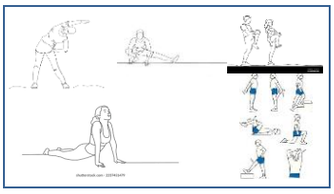
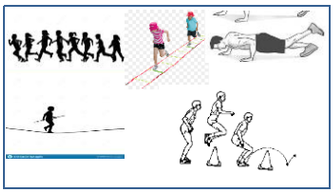
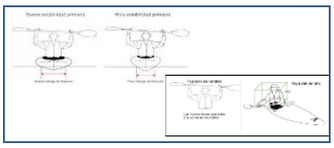
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, CUMPLIMIENTO, AUTO DISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACION	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	27/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	RESISTENCIA, DINAMICA.			SESION	105

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

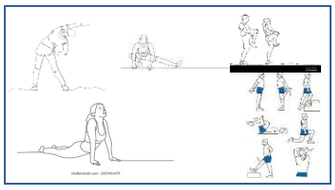
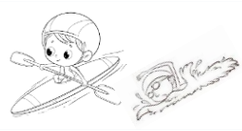
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	LOGRAR EL EQUILIBRIO SOBRE LA PIRAGUA.			SESION	106

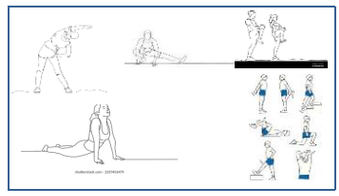
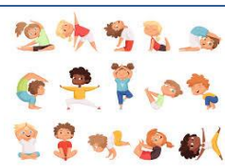
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALA	FECHA	02/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN.			SESION	107

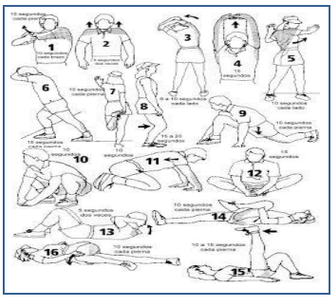
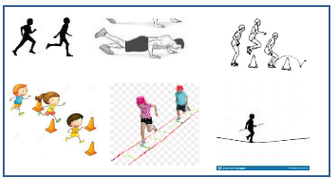
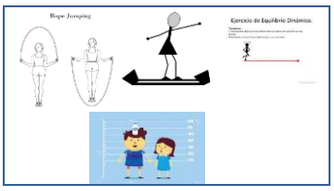
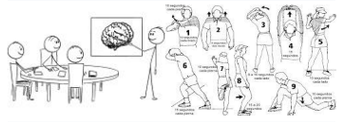
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALA	FECHA	03/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	MOTRICIDAD Y FÍSICO.			SESION	108

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

OBSERVACIONES:

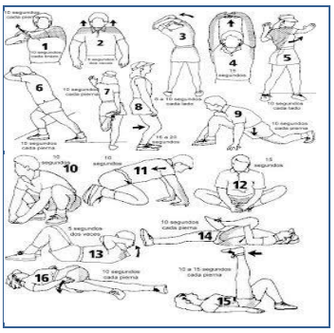
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	03/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	DIRECCIÓN CON EL REMO Y TIMÓN			SESION	94

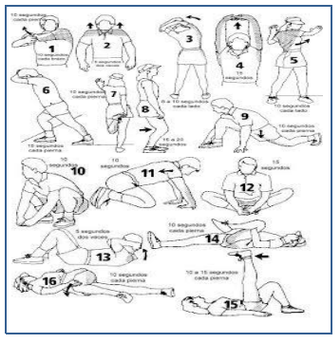
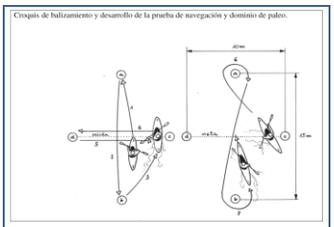
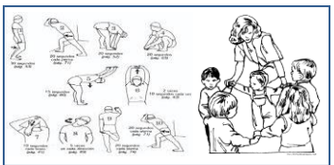
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad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

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	04/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA CON EL REMO EN AGUA ESTATICO.			SESION	95

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

OBSERVACIONES:

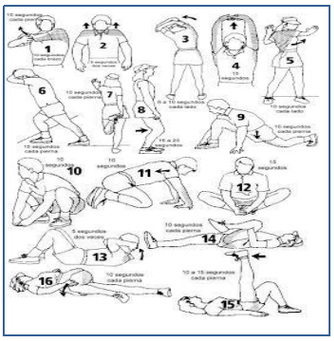
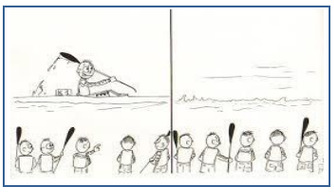
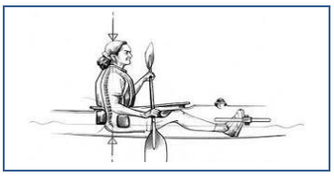
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	05/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	RECORRIDO Y PERFECCIÓN DE EQUILIBRIO			SESION	96

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA	Ya los deportistas empezaran a mantener equilibrio sobre el bote, donde empezaremos a hacer pequeños recorridos donde por medio de él experimentaran diferentes ambientes de escenario de competencia, como olas por la izquierda, por derecha, vientos y fatiga cardiorrespiratoria. Control de equilibrio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	RITMO	El deportista realizara un recorrido de 200 metros remando sin parar, el objetivo es que no pare ni frene, que cada remada sea efectiva y positiva. Ejercicio repetitivo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COODINATIVO	ACOPLAMIENTO	Simulador de equilibrio con remada	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
	FASE FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

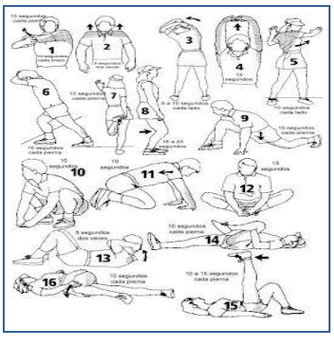
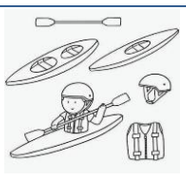
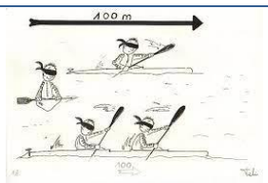
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	10/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	SINCRONIZACIÓN Y CONTROL			SESION	97

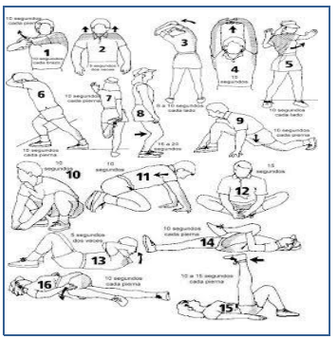
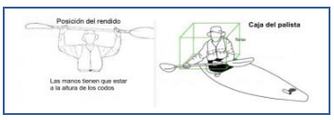
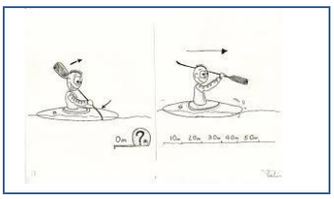
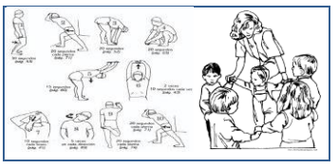
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA	El deportista hará un remado sincronizado de 200 mts, allí se logrará notar el cansancio muscular de cada uno de ellos y se medirá por medio de ello el control que cada uno tendrá sobre el bote, una vez terminada la actividad, los deportistas entrarán en estado de recuperación dentro del bote, allí el entrenador les solicitará quietud total dónde medirá su estado de control y sincronía con el mismo.	
20 MIN.		COORDINATIVO	EQUILIBRIO	El deportista con ayuda de sus manos remará hasta donde se encuentra ubicado el remo, una vez que llegue a el, lo tomará y comenzará a remar de vuelta al punto de inicio.	
30 MIN.		REACCIÓN	EJERCICIO 3	El deportista estará vendado manteniendo su equilibrio en el bote, mientras que el entrenador tocará cualquier parte del bote hasta lograr que el deportista caiga al agua, con este ejercicio el deportista mejorará notablemente su reacción al momento del remado.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	PEDALEO, REMADO Y TORSIÓN DEL TORSO, DIRECCIÓN DEL BOTE LÍNEA RECTA Y FUERZA PARA REMADO			SESION	98

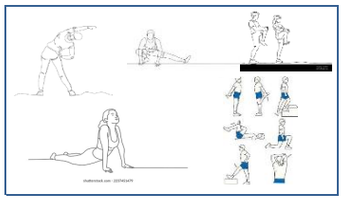
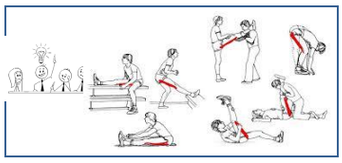
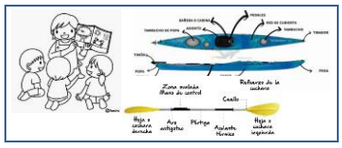
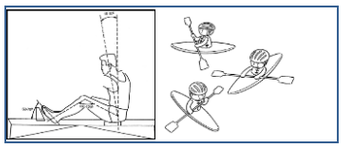
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad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

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

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA, AUTODISCIPLINA	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	TEORIA Y MOTIVACIÓN "CONOCER MAS SOBRE EL PIRAGUISMO POR MEDIO DE SESIONES TEÓRICAS			SESION	99

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

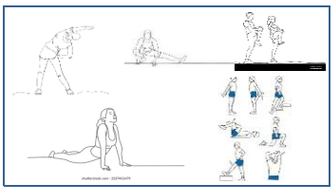
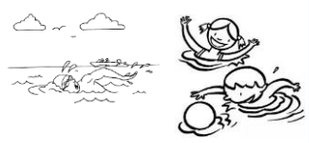
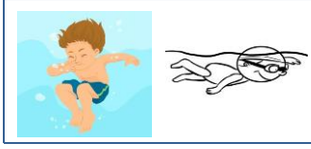
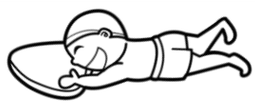
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, PARTICIPACIÓN, RECONOCIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RESPONSABILIDAD.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	17/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	SESIÓN BÁSICA DE NATACIÓN.			SESION	100

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

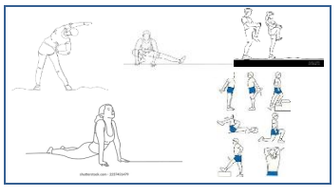
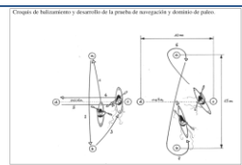
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, RECONOCIMIENTO	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	18/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	LOGRAR EL EQUILIBRIO SOBRE LA PIRAGUA.			SESION	101

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

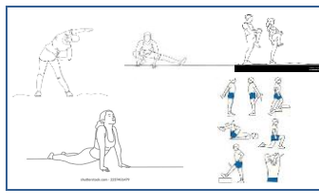
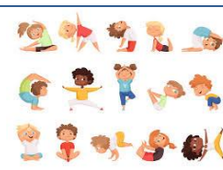
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALA	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN.			SESION	102

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

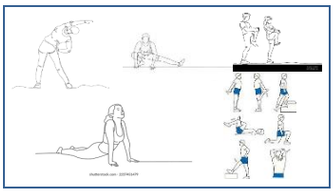
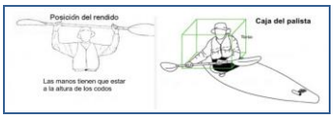
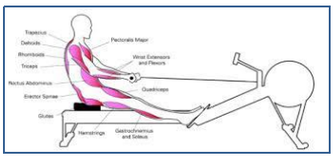
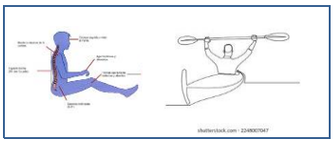
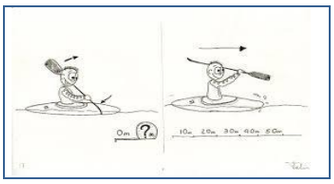
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, CUMPLIMIENTO, AUTO DISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACION, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	24/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN TIERRA, SIMULADOR DE REMO Y EQUILIBRIO			SESION	103

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

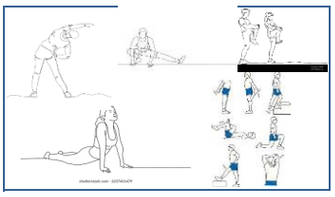
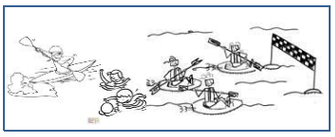
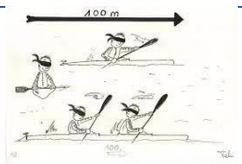
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL SPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	JUEGO LIMPIO, RECONOCIMIENTO, AUTODISCIPLINA, TRABAJO EN EQUIPO, HONESTIDAD.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	REMAR E INTENTAR AVANZAR			SESION	104

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

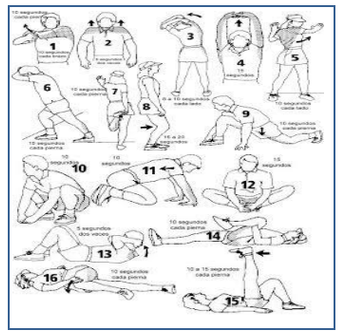
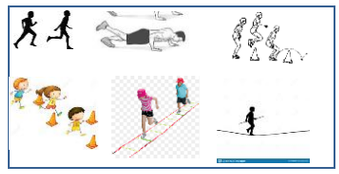
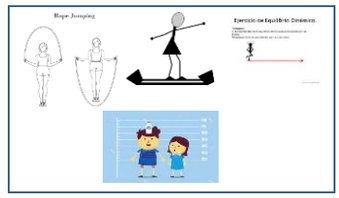
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	26/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	MOTRICIDAD Y FÍSICO.			SESION	105

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

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	31/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	BÁSICA NATACIÓN			SESION	106

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

OBSERVACIONES:

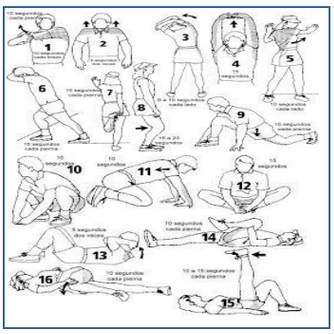
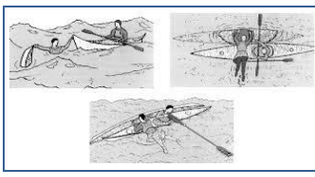
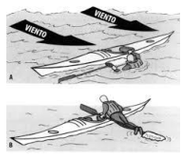
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	01/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	SALVANDO, BOTE Y REMO CUANDO NOS CAEMOS, DE NUEVO A ZONA DE EMBARCACIÓN.			SESION	107

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

OBSERVACIONES:

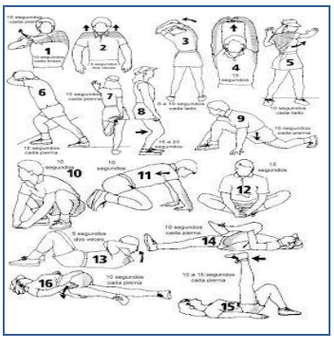
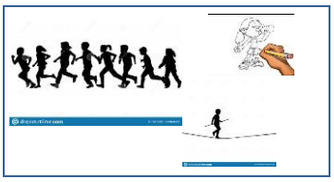
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, MOTRICIDAD Y EQUILIBRIO TIERRA.			SESION	108

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

OBSERVACIONES:

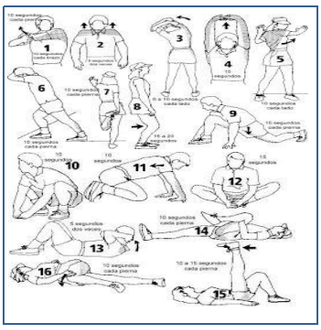
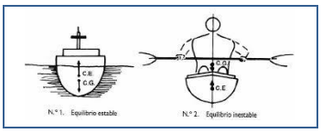
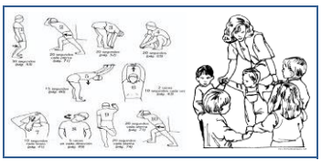
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	04/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	PERFECCIONAMIENTO DE LA PALADA			SESION	94

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

OBSERVACIONES:

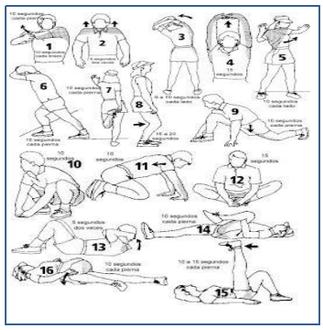
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	05/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	CREAR FUERZA Y RESISTENCIA.			SESION	95

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

OBSERVACIONES:

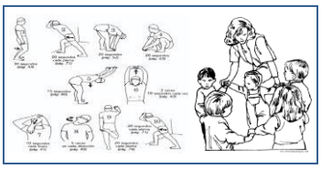
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	06/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	PERFECCIONAMIENTO DE EQUILIBRIO, REMAR Y DIRECCION.			SESION	96

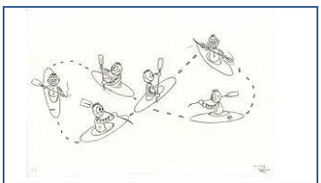
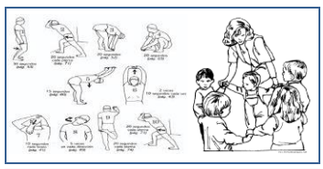
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad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

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	11/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	TÉCNICA COMPLETA			SESION	97

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Ejercicio llamado "salidas", consiste en estar sobre el bote, con remo y en el agua, donde cada deportista está en un punto estático, cuando suena el pito ellos empezarán a remar fuertemente con la técnica presente, dando todo lo que tiene en físico y fuerza durante 10 segundos, descanso 1 minuto y se realizará la siguiente salida y así sucesivamente hasta cumplir 10 salidas.	
40 MIN.		COORDINACIÓN	EJERCICIO 2	Dando círculos cerca a la orilla, los deportistas estarán paleando y tratando de hacer la técnica, manteniendo un ritmo, también sin dejarse alcanzar del compañero, donde en cada vuelta van mejorando los errores que el instructor les estará dictando mientras hacen el ejercicio. De remar.	
20 MIN.		COORDINATIVO	RITMO	Los deportistas tratarán de palear seguido durante un tramo de 2000 metros en línea recta, haciendo el ejercicio en el menor tiempo posible.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

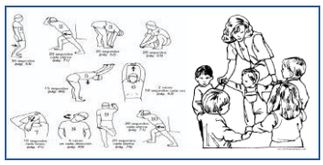
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALA	FECHA	12/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA CON EL REMO EN AGUA ESTATICO.			SESION	98

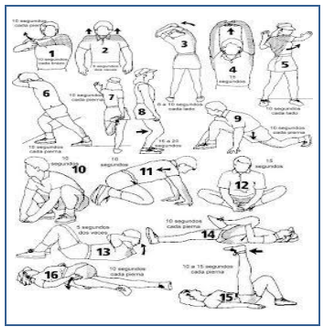
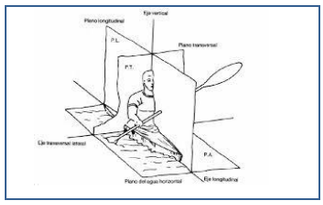
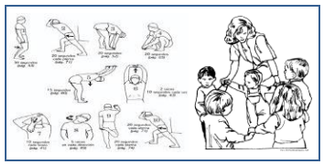
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad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

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	13/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	FISICO, PERFECCIÓN DE LA TÉCNICA Y EQUILIBRIO SIMULADOR.			SESION	99

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
80 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA Y DE COORDINACIÓN	El deportista se sitúa sobre el simulador de kayak, donde empezara a remar haciendo la técnica completa, podremos verificar y corregir los movimiento fallidos que están haciendo y memorizar el nuevo movimiento aprendido, de igual manera se está haciendo fatiga en todos los grupos musculares ya que en movimiento cíclico el cuerpor humano tiende a cansarse.	
MIN.					
MIN.					
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

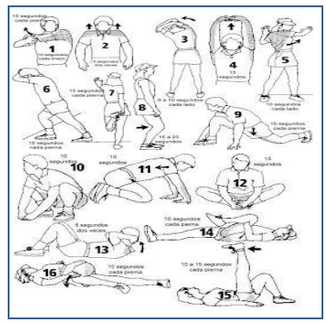
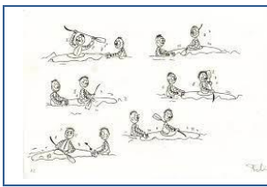
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO, PARTICIPACIÓN, HONESTIDAD, CONVIVENCIA, PARTICIPACIÓN.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	18/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	SINCRONIZACIÓN Y CONTROL			SESION	100

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	El deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL	ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	AERÓBICA	El deportista hará un remado sincronizado de 200 mts, allí se logrará notar el cansancio muscular de cada uno de ellos y se medirá por medio de ello el control que cada uno tendrá sobre el bote, una vez terminada la actividad, los deportistas entrarán en estado de recuperación dentro del bote, allí el entrenador les solicitará quietud total dónde medirá su estado de control y sincronía con el mismo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	EQUILIBRIO	El deportista con ayuda de sus manos remará hasta donde se encuentra ubicado el remo, una vez que llegue a el, lo tomará y comenzará a remar de vuelta al punto de inicio.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	REACCIÓN	EJERCICIO 3	El deportista estará vendado manteniendo su equilibrio en el bote, mientras que el entrenador tocará cualquier parte del bote hasta lograr que el deportista caiga al agua, con este ejercicio el deportista mejorará notablemente su reacción al momento del remado.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINATIVO	EJERCICIO 4	Yo,(el profesor) estaré en el kayak 2 (K2) en la bañera de atrás y el deportista estará en la bañera de adelante, en agua iremos a hacer un recorrido de 500 mts, dónde iré rectificando la técnica completa, esta vez sin parar será un remado constante, ya que el deportista tendrá que hacer la técnica completa correctamente sin caer del bote, al principio se le dificultará pero tendrán que reaccionar velozmente para hacer la técnica de forma adecuada, de igual forma tendrá que adaptarse a su posición de sentado con los otros movimientos (técnica completa) ejercicio repetitivo.	
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
		RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

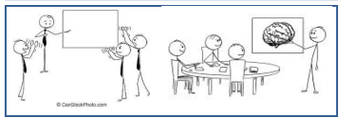
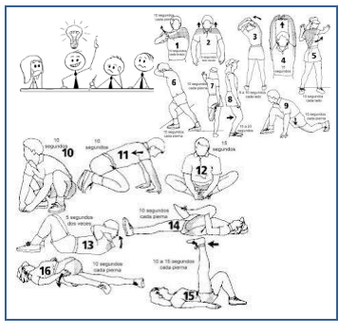
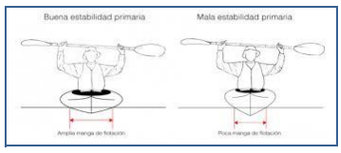
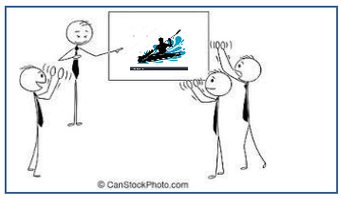
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, COOPERACION, TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	19/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	PRESENTACION Y FAMILIARIZACÓN DE MATERIALES DE ENTRENAMIENTO, TEORÍA LA TECNICA COMPLETA.			SESION	101

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	INSCRIPCION Y PRESENTACION	CONOCIMIENTO DEPORTISTAS, EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	Yo el formador deportivo se presenta ante los deportistas, padres de familia y de igual forma los deportistas se presentaran ante todos los que estemos allí en la sesión para no perder ese respeto de saludar, el deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debeestar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.		PRECAUCIONES, ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	CHARLA DE SEGURIDAD, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Las precauciones, peligros siempre son importantes recalcarlas antes de comienzo de entrenamientos, las cuales debemos tener en el momento de los entrenamientos, el peligro que corre cada deportista, ejemplo si empuja al agua a otro deportista que no sabe nadar, ¿qué puede pasar?, entre otros peligros como: nadar sin chaleco o sin supervisión del formador deportivo, jugar bruscamente puede ocurrir accidente, lanzar piedras al agua puede pegarle a un compañero etc… Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo, musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. De igual manera es importante recordar el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia. clase teórica.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	CONOCIMIENTO	REPASO DE ELEMENTOS DE ENTRENAMIENTO	Recordar lo visto anterior mente, elementos de entrenamiento y sus derivados nombres: chaleco, kayak (bote), remo, las boyas, materiales de que están hechos y por qué están diseñados de esa forma.	
20 MIN.		CURIOSIDADES	RECORDANDO ELEMENTOS DE ENTRENAMIENTO	Los deportistas en esta parte de la sesión, empezaran a tocar observar hacer fono mímica con los implementos haciendo simulación recordando y volviendo a memorizar los movimientos de la tecnica del remado en kayak.	
40 MIN.		TÁCTICO	MOTIVACIÓN	El profesor mostrará varios videos de deportistas de muy alto rendimiento, donde les estará explicando los sacrificios que tuvieron que pasar cada uno de ellos para llegar a ser los mejores del mundo, lo que debemos hacer a futuro para mejorar y fortalecer nuestra alma cuerpo y espíritu deportivo, luego seguiremos con la tecnica del kayak rectificar, corregir e implementar.	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACIÓN	REFLEXION	Se retroalimentara lo visto en la sesión, que debemos mejorar, resolver preguntas.	
		COMPROMISO	RETO PROXIMA SESION	Mejorar los movimientos que se dificultaron al momento de las practicas y mejorar el esfuerzo personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

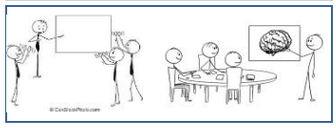
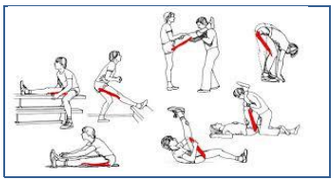
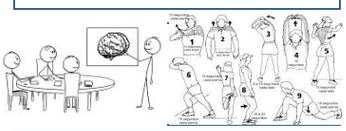
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, CONVIVENCIA, CUMPLIMIENTO, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, AUTODOMINIO	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	20/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	NATACIÓN, SALVANDO LA PIRAGUA Y EL REMO.			SESION	102

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: PRESENTACIÓN	EDUCACIÓN Y LLAMADO A LISTA	Como costumbre el deportista siempre que llegue al sitio de entrenamiento debe saludar con respeto, y estar atento al llamado a lista, para verificar y corregir su puntualidad, responsabilidad y respeto.	
20 MIN.	FASE INICIAL — ESTIRAMIENTO E INTRODUCCION	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Los deportistas realizaran un circulo alrededor del formador deportivo para empezar a hacer una serie de estiramientos generales del cuerpo musculo y articulaciones, empezando de cabeza, hombros, muñecas, parte del musculo del bíceps y tríceps, espalda, cintura, rodilla (músculos de piernas) y tobillos. Para el calentamiento empezaremos a hacer un caminado rápido de un punto a otro, hasta llegar a trotar, después con el remo empezaremos a simular remadas en tierra de pie ya que este movimiento es cíclico y poco forzoso. Mientras se estira y se calienta el profesor estará explicándo lo que se va arealizar en la sesión del dia.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — RESISTENCIA	AERÓBICA	Nadar de un punto a otro lo más rápido posible, manejando el cronómetro, son 5 oportunidades, el objetivo es mejorar en cada cronometrada.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — RESISTENCIA	ANAERÓBICA	Nadar con el remo trasladándolo, hasta donde esta el bote. Hacerlo lo más rápido posible.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Nadar hasta donde esta la piragua, luego regresar con ella hasta la orilla, luego volver montado en la piragua hasta donde estaba ella y volver nadando hasta donde empezó, 3 intentos.	
MIN.	FASE CENTRAL			
10 MIN.	FASE FINAL — RECUPERACIÓN	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Movimientos articulares y retroalimentacn de valores	
	FASE FINAL — RETROALIMENTACIÓN DE EJERCICIOS PROPUESTOS	RETO PROXIMA SESION	Detectar Las Fallas (Técnica) De Cada Deportista, Y Para La Proxima Sesión De Clase Ir Corrigiendo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

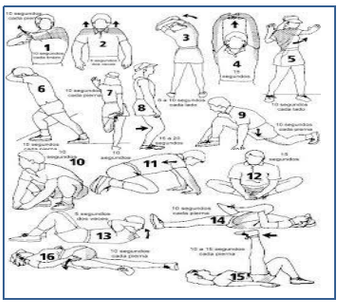
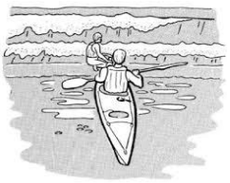
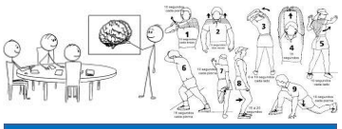
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, COOPERACION, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, CONVIVENCIA.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	25/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	EQUILIBRIO EN LA PIRAGUA, CON EL REMO.			SESION	103

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

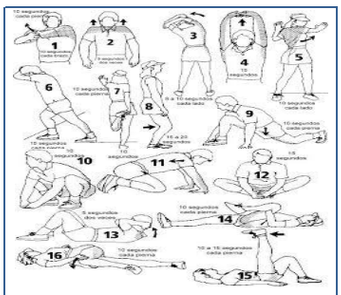
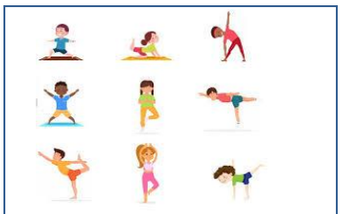
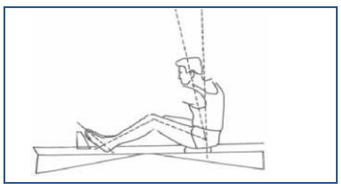
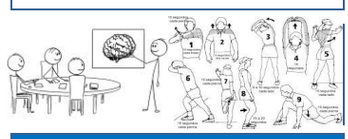
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, COOPERACION, TRABAJO EN EQUIPO, CUMPLIMIENTO, CONVIVENCIA.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALA	FECHA	26/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	SIMULADOR EN TIERRA PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA			SESION	104

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

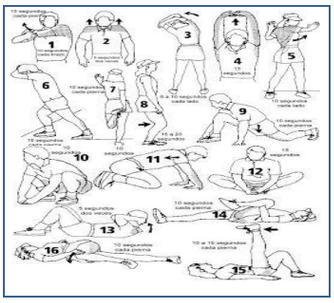
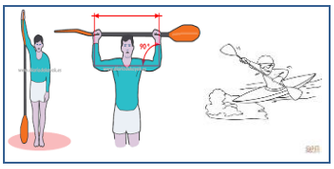
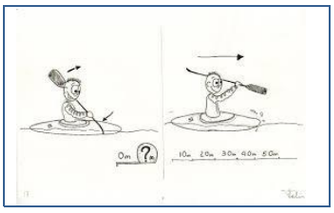
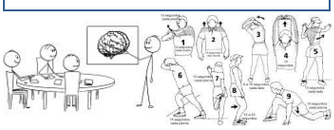
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	CUMPLIMIENTO, CONVIVENCIA, RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, AUTODOMINIO.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	27/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	AFINANDO TÉCNICA DE REMADO.			SESION	105

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

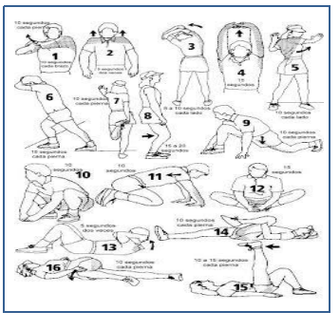
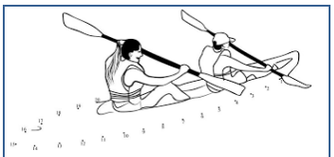
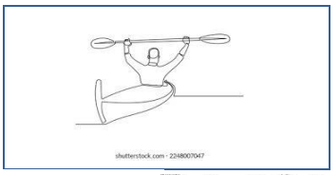
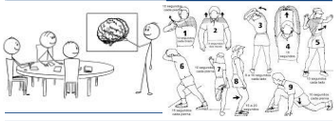
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	CUMPLIMIENTO, CONVIVENCIA, RESPETO, TRABAJO EN EQUIPO, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, AUTODOMINIO.	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	01/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	TÉCNICA DE PEDALEO EN KAYAK.			SESION	106

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

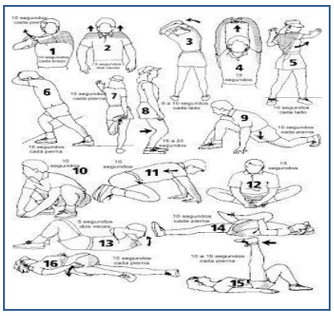
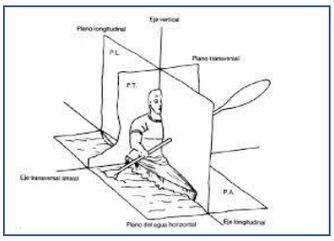
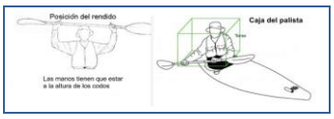
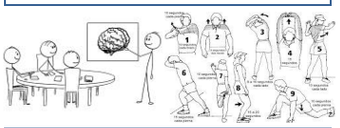
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, CUMPLIMIENTO, AUTO DISCIPLINA, RECONOCIMIENTO, PARTICIPACION	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	GIRO DEL TORSO CON SU RESPECTIVA REMADA			SESION	107

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

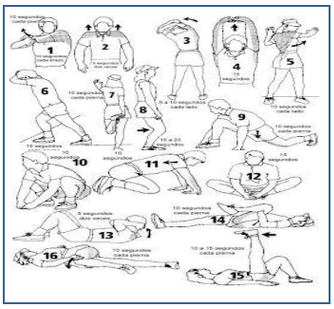
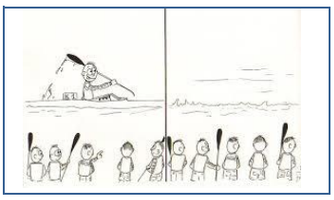
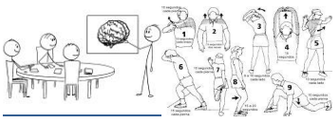
FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CANOTAJE	VALOR	RESPETO, HONESTIDAD, TRABAJO EN EQUIPO, CONVIVENCIA, CUMPLIMIENTO, JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JONATHAN MORENO
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	03/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	POSICIÓN DE SENTADO Y TORSIÓN DE ESPALDA.			SESION	108

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

OBSERVACIONES: ALISTAMIENTO DE PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

ANEXO 6, OBLIGACION 9 PLAN MENSUAL MES SEPTIEMBRE.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: GACHALÁ**		
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**		**HORARIO DE PRACTICA: LUNES, JUEVES Y VIERNES DE 01:00PM A 03:00PM**		
NIVEL				**INICIACIÓN 1**	**X**	**INICIACION 2**	**FUNDAMENTACIÓN**	
CLASES				**SEMANA 1: 07 AL 13.**		**SEMANA 2: 14 AL 20**	**SEMANA 3: 21 AL 27.**	**SEMANA 4: 28 AL 03 DE SEPTIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	X
			COMPAÑERISMO			X		X
			JUSTICIA	X			X	
			COOPERACION			X		X
			LEALTAD	X				X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	X
			OBEDIENCIA	X		X	X	
			AUTODISCIPLINA			X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	X
			PERSEVERANCIA			X		
			AUTODOMINIO	X		X	X	
			RECOMPENSA					
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA					X
			RESPETO AMISTAD	X			X	
			CORAJE	X			X	
			DETERMINACION			X	X	X
			IGUALDAD				X	
			DETERMINACION					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	X		X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X	
			RITMO			X	X	
			EQUILIBRIO	X		X	X	X
			ORIENTACION			X	X	
			DIFERENCIACION			X		
			REACCIÓN	X			X	
			ADAPTACIÓN	X			X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	
			RESISTENCIA					X
		ELEMENTOS TECNICOS	NADAR			X	X	
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.	X			X	
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)			X		
			DIRECCIÓN DEL BOTE.			X	X	
			PEDALEO					X
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMULADOR DE EQUILIBRIO	X			X	X
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA	X		X	X	
			EQUILIBRIO EN TIERRA	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			X	X
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS				X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: GACHALÁ**		
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**		**HORARIO DE PRACTICA: MARTES, MIERCOLES 01:00PM A 03:00PM Y JUEVES DE 04:00PM A 06:00PM**		
NIVEL				**INICIACIÓN 1**		**INICIACION 2** **X**	**FUNDAMENTACIÒN**	
CLASES				**SEMANA 1: 07 AL 13.**		**SEMANA 2: 14 AL 20**	**SEMANA 3: 21 AL 27.**	**SEMANA 4: 28 AL 03 DE SEPTIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	**AXIOLOGICO**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X		X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X			X	
			COMPAÑERISMO	X		X	X	X
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION			X		X
			LEALTAD	X		X		
			TRABAJO EN EQUIPO			X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	X
			OBEDIENCIA			X		X
			AUTODISCIPLINA	X				X
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	
			PERSEVERANCIA	X		X		X
			AUTODOMINIO	X		X	X	
			RECOMPENSA			X		
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA					X
			RESPETO AMISTAD	X		X	X	
			CORAJE			X		
			DETERMINACION	X		X	X	X
			IGUALDAD	X			X	
			DETERMINACION			X		
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCION	X		X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X			X	
			RITMO			X		
			EQUILIBRIO	X		X	X	X
			ORIENTACION	X			X	
			DIFERENCIACION			X		
			REACCIÓN	X			X	
			ADAPTACIÓN	X			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X		X		X
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	
			RESISTENCIA			X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR	X			X	
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.	X			X	
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)			X		X
			DIRECCIÓN DEL BOTE.				X	
			PEDALEO					
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMULADOR DE EQUILIBRIO	X			X	X
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA	X		X	X	
			EQUILIBRIO EN TIERRA	X			X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACIÓN				X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS				X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: GACHALÁ**		
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**		**HORARIO DE PRACTICA: MIERCOLES Y VIERNES DE 03:00PM A 05:00PM - JUEVES 04:00PM A 06:00PM**		
NIVEL				**INICIACIÓN 1**		**INICIACION 2**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**
CLASES				**SEMANA 1: 07 AL 13.**	**SEMANA 2: 14 AL 20**	**SEMANA 3: 21 AL 27.**	**SEMANA 4: 28 AL 03 DE SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	**AXIOLOGICO**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X	X	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	X	X	
			COMPAÑERISMO			X		
			JUSTICIA	X			X	
			COOPERACION		X	X		
			LEALTAD	X			X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X		
			OBEDIENCIA		X	X	X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN	X	X	X		
			PERSEVERANCIA		X		X	
			AUTODOMINIO	X		X	X	
			RECOMPENSA				X	
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA		X			
			RESPETO AMISTAD	X		X		
			CORAJE	X		X	X	
			DETERMINACION		X	X	X	
			IGUALDAD	X	X	X		
			DETERMINACION					
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIÓN	X	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X		
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X		X		
			RITMO	X	X			
			EQUILIBRIO	X	X	X	X	
			ORIENTACION	X		X	X	
			DIFERENCIACION		X		X	
			REACCIÓN	X		X		
			ADAPTACIÓN		X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			X	
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	
			RESISTENCIA			X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR	X			X	
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.	X	X	X		
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)			X	X	
			DIRECCIÓN DEL BOTE.		X	X		
			PEDALEO				X	
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMULADOR DE EQUILIBRIO	X	X	X	X	
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA	X				
			EQUILIBRIO EN TIERRA		X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	

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

ANEXO 7, OBLIGACIÓN 10: CRONOGRAMA DE PRUEBAS

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023

MES DE ABRIL DEL 2023																												
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
MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023																												
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
MES DE NOVIEMBRE																												
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

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

HACE CONSTAR:

Que el señor **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1071.166.452 de la Calera, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CANOTAJE, durante el periodo comprendido del 01 de septiembre al 30 de septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide en la secretaria de Desarrollo Social de Gachalá, a los (29) días del mes de septiembre de 2023.

WILMER ALEXANDER AMAYA URREGO
Secretario de Desarrollo Social (E)

Elaboró: Ever F. Hernández / Coordinador de Deporte.
Revisó: WILMER ALEXANDER AMAYA / Secretario de Desarrollo Social (E).

Powered by CamScanner