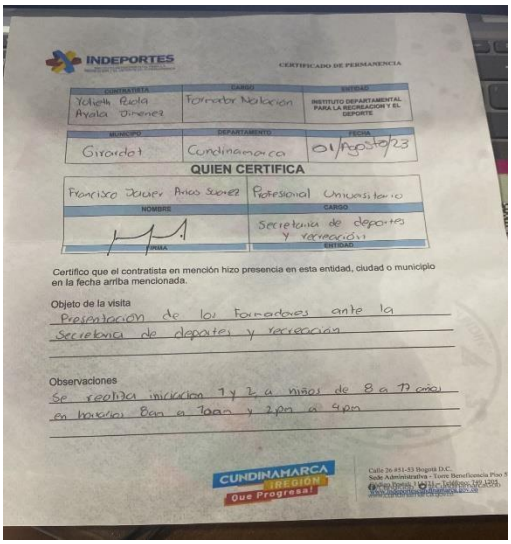
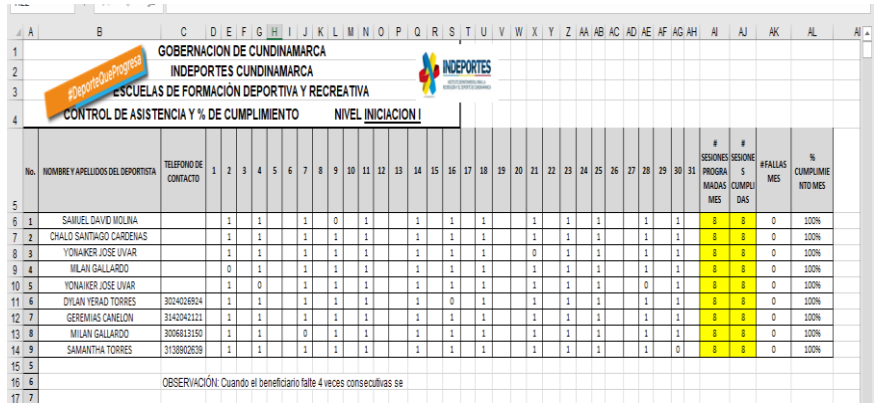
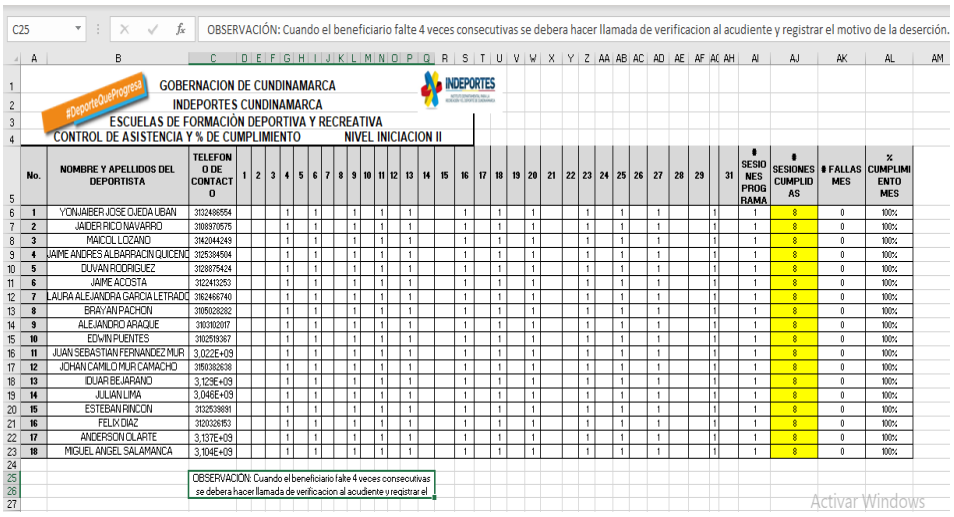
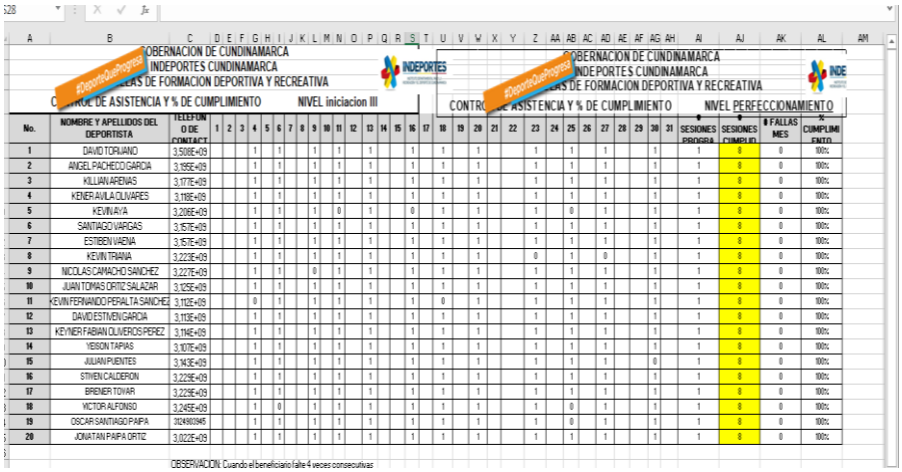
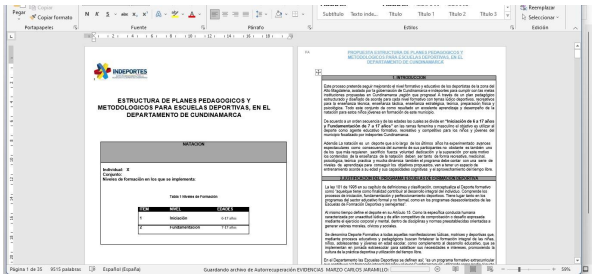
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE NOVIEMBRE - CTO # 964 -2023			
Nombre del contratista	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ		
Número de identificación	CC. 1070620651 DE GIRARDOT	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 NOVIEMBRE 2023 AL 30 NOVIEMBRE 2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023003024 DEL 31/ 07/ 2023
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

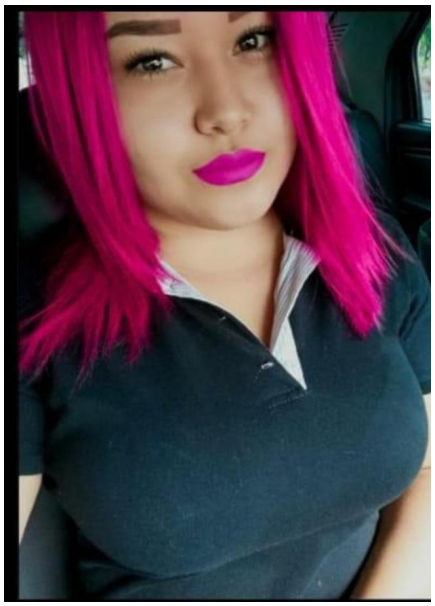
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de Iniciación y Fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. 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	Presentación en el municipio de GIRARDOT  INDEPORTES CERTIFICADO DE PERMANENCIA CONTRATISTA: Yulieth Paola Ayala Jimenez CARGO: Formador Natación ENTIDAD: INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE MUNICIPIO: Girardot DEPARTAMENTO: Cundinamarca FECHA: 01/agosto/23 QUIEN CERTIFICA NOMBRE: Francisco Javier Arias Suarez CARGO: Profesional Universitario FIRMA ENTIDAD: Secretaria de deportes y recreación Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada. Objeto de la visita Presentacion de los formadores ante la Secretaria de deportes y recreacion Observaciones Se realiza iniciacion 1 y 2 a niños de 8 a 12 años en horarios 8am a 10am y 2pm a 4pm CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

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	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION I OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se  OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción. GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION II OBSERVACION: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA NIVEL iniciacion III GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA NIVEL PERFECCIONAMIENTO OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas

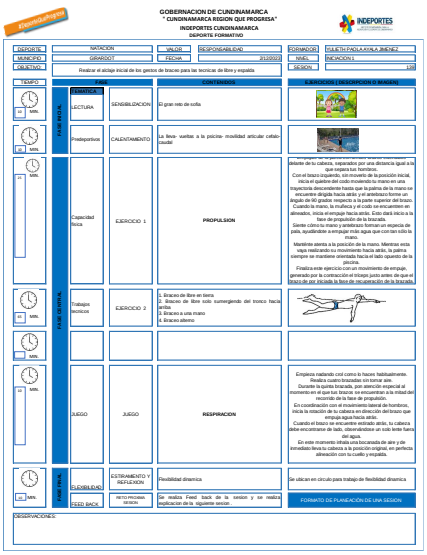
Activar Windows

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. .	Realice los avances en la realización del plan y malla pedagógica socializados por Indeportes Cundinamarca 
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.	Se encuentra en proceso la convocatoria de los niños, niñas y jóvenes para el mes de abril iniciar con las totalidades y cantidades en los 3 niveles de formación en NATACION , dejando como evidencia el plan mensual, dejo evidencia de algunas sesiones del mes de NOVIEMBRE

<table>
<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 cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</td>
<td>

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
<table>
<tr><th>BENEFICIADOS</th><th colspan="2">GENERO</th><th colspan="4">SECTOR</th><th colspan="8">GRUPOS POBLACIONALES</th></tr>
<tr><th>EDADES</th><th>Masculino</th><th>Femenino</th><th>Urbana Masculino</th><th>Rural Masculino</th><th>Urbana Femenino</th><th>Rural Femenino</th><th>Discapacidad Masculino</th><th>Discapacidad Femenino</th><th>Victimas del Conflicto Armado Masculino</th><th>Victimas del Conflicto Armado Femenino</th><th>AFRODESCE NDIENTE MASCULINO</th><th>AFRODESCE NDIENTE FEMENINO</th><th>INDIGENA MASCULINO</th><th>INDIGENA FEMENINO</th><th>TOTALES</th></tr>
<tr><td>6 AÑOS</td><td>4</td><td></td><td></td><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr>
<tr><td>7 AÑOS</td><td>2</td><td></td><td></td><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr>
<tr><td>8 AÑOS</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>2</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr>
<tr><td>9 AÑOS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>10 AÑOS</td><td>7</td><td></td><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>7</td></tr>
<tr><td>11 AÑOS</td><td>5</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr>
<tr><td>12 AÑOS</td><td>4</td><td></td><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr>
<tr><td>13 AÑOS</td><td>3</td><td>1</td><td>3</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr>
<tr><td>14 AÑOS</td><td>5</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr>
<tr><td>15 AÑOS</td><td>4</td><td></td><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr>
<tr><td>16 AÑOS</td><td>6</td><td></td><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6</td></tr>
<tr><td>17 AÑOS</td><td>5</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr>
<tr><td>TOTALES</td><td>45</td><td>2</td><td>37</td><td>8</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>47</td></tr>
</table>
PAOLA AYALA
FORMADOR
</td>
</tr>
<tr>
<td>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.</td>
<td>

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

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.	
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.	
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.	



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

DEPORTE	NATACION	VALOR	DESPONSABILIDAD	FORMADOR	VALETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GRANDOT	FECHA	21/10/2022	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO	Realizar el aldaje inicial de los gestos de braceo para las tecnicas de libre y espalda			SESION	120

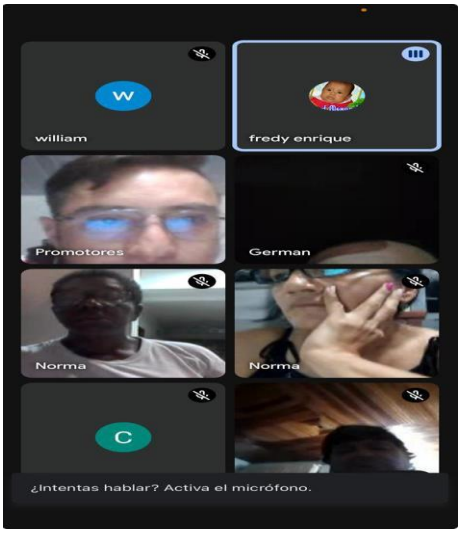
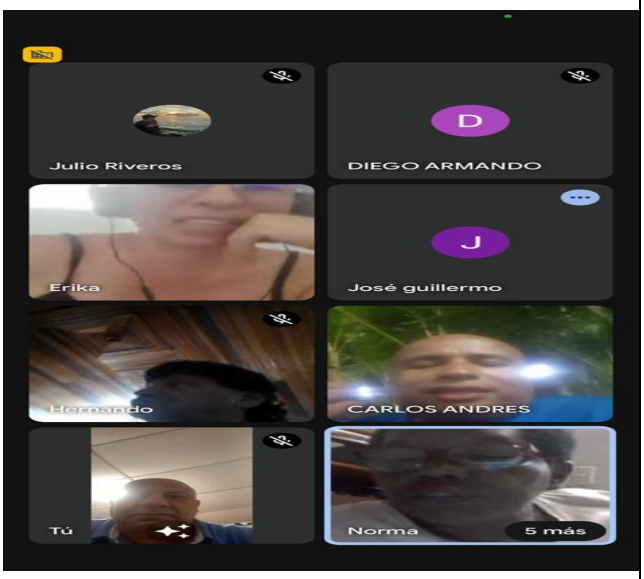
TIEMPO		FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	FINALIDAD LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.		Preleportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la policiia- movilidad articular cefalo- caudal	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	PROPULSION	Delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin movimiento de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un espacio de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Mantiene alerta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el triceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada.
10 MIN.		Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Braceo de libre en tierra 2. Braceo de libre solo sumergiendo del tronco hacia arriba 3. Braceo a una mano 4. Braceo alterno	
10 MIN.					
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	RESPIRACION	Empieza nadando cod como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, por atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexibilidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion.	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

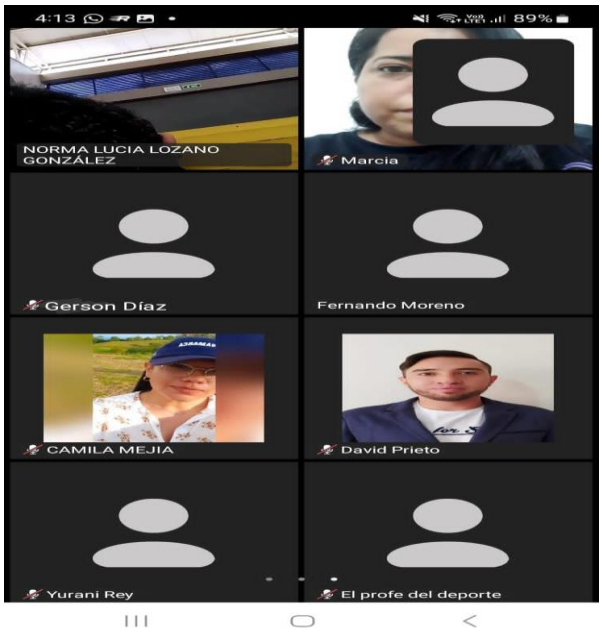
OBSERVACIONES:

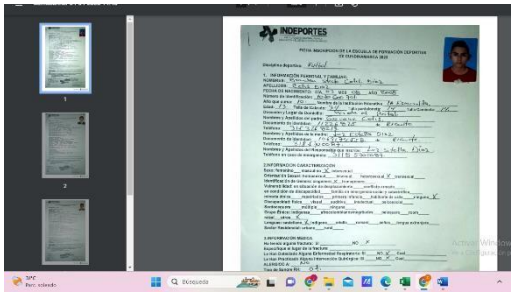
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 LA SECRETARÍA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT - CUNDINAMARCA HACE CONSTAR Que el señor **PAOLA AYALA,** identificado con la cedula de ciudadanía No. **1.070.620.651,** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACION, (INDEPORTES CUNDINAMARCA),** durante el periodo comprendido del **1 al 30 de NOVIEMBRE DE 2023,** cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por María Camila Mejía Figueredo- Coordinadora Provincial del Alto Magdalena Cordialmente GLORIA STEFANI MARTINEZ CAPERA Secretaria de Deportes y Recreación (E)
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.	Se proyecta de acuerdo a indicación de la coordinación del componente realizar el primer festival deportivo y escolar en el mes de abril del 2023

13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunión el día 10 Organización a festivales Reunión el día 11 de noviembre para entrega de uniformes

	Reunión virtual el dia 23 de noviembre con david prieto  Reunión virtual el dia 28 de noviembre 

	El 7 de noviembre reunión con César y David planeación de festivales 
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.	Los formatos están a disposición para ser usados en el momento que se requieran, en el momento que toque trasladar o hacer cualquier trámite documental en archivo del instituto
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).	

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	

Atentamente

YULIETH PAOLA AYALA

Cc 1070620651 DE GIRARDOT

FIRMA CONTRATISTA

AENEXO EVIDENCIA DE LAS MISMAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
Yolieth Paola Ayala Jimenez	Formador Natación	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
Girardot	Cundinamarca	01/Agosto/23

QUIEN CERTIFICA

Francisco Javier Arias Suarez	Profesional Universitario
NOMBRE	CARGO
FIRMA	Secretaria de deportes y recreación ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita

Presentacion de los Formadores ante la Secretaria de deportes y recreacion

Observaciones

Se realiza iniciacion 1 y 2, a niños de 8 a 17 años en horarios 8am a 10am y 2pm a 4pm

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
@Cundigob @CundinamarcaGob
www.indeportescundinamarca.gov.co
www.cundinamarca.gov.co

2 ASISTENCIAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION I

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	SAMUEL DAVID MOLINA			1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		8	8	0	100%
2	CHALO SANTIAGO CARDENAS			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		8	8	0	100%
3	YONAIKER JOSE UVAR			1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		8	8	0	100%
4	MILAN GALLARDO			0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		8	8	0	100%
5	YONAIKER JOSE UVAR			1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		8	8	0	100%
6	DYLAN YERAD TORRES	3024026924		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		8	8	0	100%
7	GEREMIAS CANELON	3142042121		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		8	8	0	100%
8	MILAN GALLARDO	3006813150		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		8	8	0	100%
9	SAMANTHA TORRES	3138902639		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		8	8	0	100%
5																																					
6		OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se																																			
7																																					

AN26

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

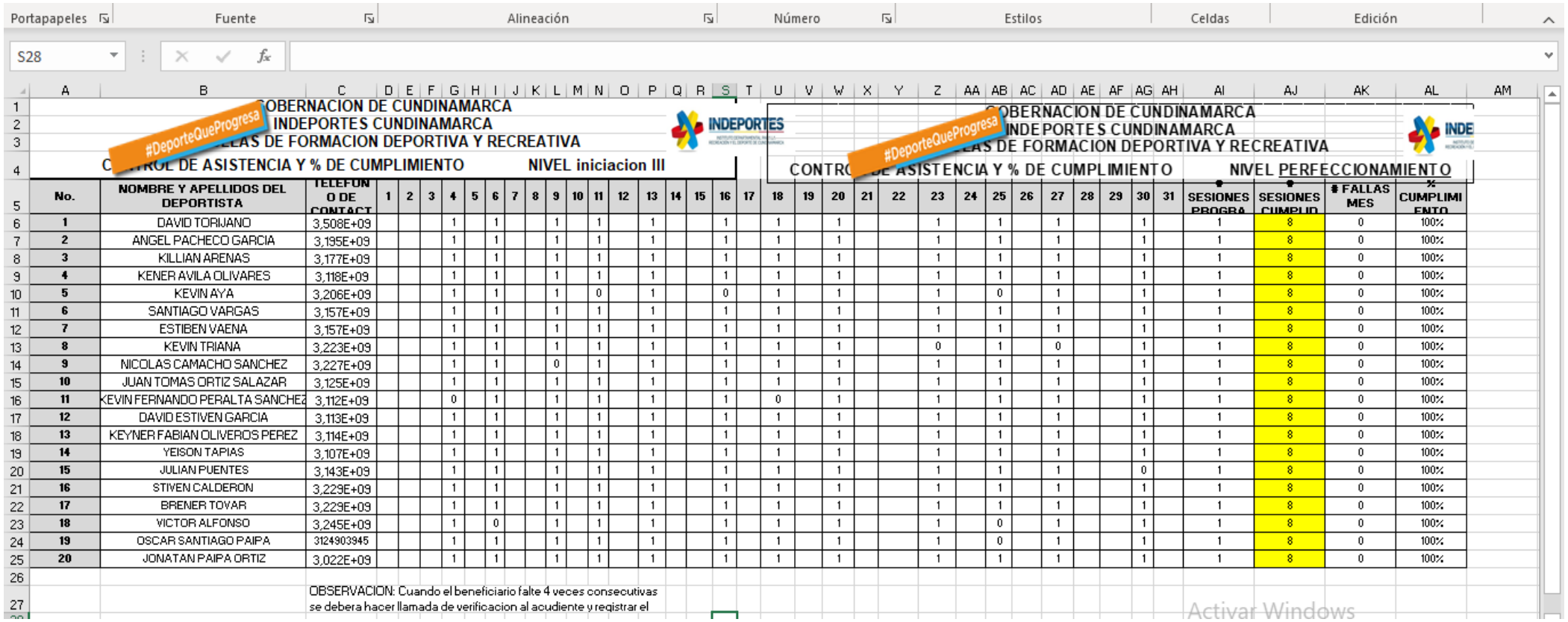
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION II

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		31	# SESIONES PROGRAMA	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	YONJAIBER JOSE OJEDA UBAN	3132486554				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
2	JAIDER RICO NAVARRO	3108970575				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
3	MAICOL LOZANO	3142044249				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
4	JAIME ANDRES ALBARRACIN QUICENO	3125384504				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
5	DUVAN RODRIGUEZ	3128875424				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
6	JAIME ACOSTA	3122413253				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
7	LAURA ALEJANDRA GARCIA LETRADO	3162466740				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
8	BRAYAN PACHON	3105028282				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
9	ALEJANDRO ARAQUE	3103102017				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
10	EDWIN PUENTES	3102519367				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
11	JUAN SEBASTIAN FERNANDEZ MUR	3,022E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
12	JOHAN CAMILO MUR CAMACHO	3150382638				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
13	IDUAR BEJARANO	3,129E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
14	JULIAN LIMA	3,046E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
15	ESTEBAN RINCON	3132539891				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
16	FELIX DIAZ	3120326153				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
17	ANDERSON OLARTE	3,137E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
18	MIGUEL ANGEL SALAMANCA	3,104E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%

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

Activar Windows
Ve a Configuración pa



Portapapeles | Fuente | Alineación | Número | Estilos | Celdas | Edición

S28

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL iniciacion III

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACT	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 PROGRA	SESIONES CUMPLID	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	DAVID TORIJANO	3,508E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
2	ANGEL PACHECO GARCIA	3,195E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
3	KILLIAN ARENAS	3,177E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
4	KENER AVILA OLIVARES	3,118E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
5	KEVIN AYA	3,206E+09				1		1			1		0		1			0		1		1			1		0		1			1		1	8	0	100%
6	SANTIAGO VARGAS	3,157E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
7	ESTIBEN VAENA	3,157E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
8	KEVIN TRIANA	3,223E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		0			1		1	8	0	100%
9	NICOLAS CAMACHO SANCHEZ	3,227E+09				1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
10	JUAN TOMAS ORTIZ SALAZAR	3,125E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
11	KEVIN FERNANDO PERALTA SANCHEZ	3,112E+09				0		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
12	DAVID ESTIVEN GARCIA	3,113E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
13	KEYNER FABIAN OLIVEROS PEREZ	3,114E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
14	YEISON TAPIAS	3,107E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
15	JULIAN PUENTES	3,143E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1	8	0	100%
16	STIVEN CALDERON	3,229E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
17	BRENER TOVAR	3,229E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%
18	VICTOR ALFONSO	3,245E+09				1		0			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	8	0	100%
19	OSCAR SANTIAGO PAIPA	3124903945				1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	8	0	100%
20	JONATAN PAIPA ORTIZ	3,022E+09				1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	8	0	100%

OBSERVACION: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

Activar Windows

3 MALLA Y PLAN PEDAGOGICO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO

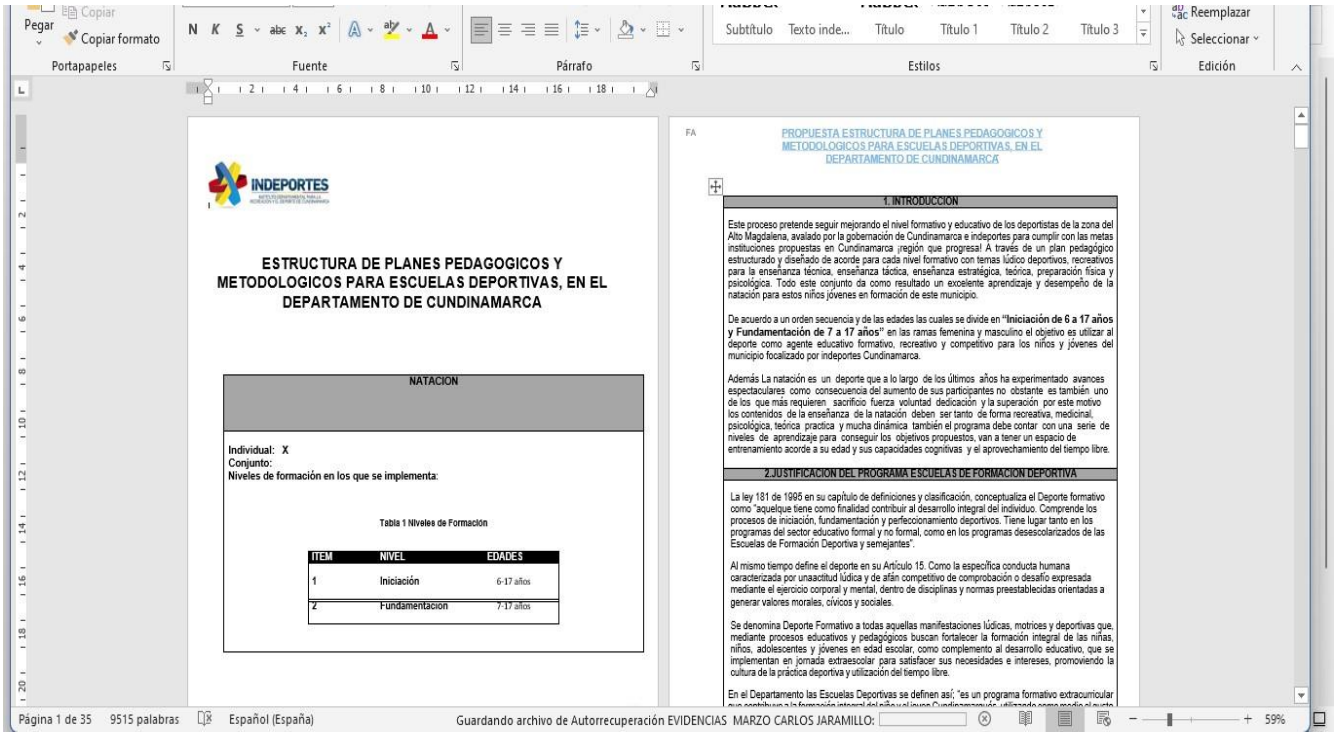
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCI ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURAN DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			1	FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUÁTICO.	LOGRAR LA ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO DE DIFERENTES FORMAS.	14 HORAS	1	OBTENER ADAPTACIÓN E INGRESO AL AGUA DE DIFERENTES ALTURAS Y POSTURAS.	1	EVIDENCIA UNA FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUÁTICO EN DIFERENTES CON TEXTOS Y ENTRA
							2	INGRESOS Y AGARES.	2	LOGRA REALIZAR EL INGRESO Y AGARRARSE DE BORDOS DE LA PLAYA E INTERACTUAR CON EL MI ACUÁTICO Y SUS COMPAÑEROS.
							3	DESPLAZAMIENTOS AMPLIOS, CORTOS, LARGOS, SOLO Y CON SU RESPETIVA DEPORTIVA DE	3	REALIZA DESPLAZAMIENTOS ACUÁTICOS COORDINADOS Y SIN EVIDENCIAS DE ESTRÉS DE
							4	MANIPULACIONES, GOLPES AL AGUA Y LANZAMIENTOS DE AGUA CON Y SIN ELEMENTOS.	4	EVIDENCIA QUE SE DIVIERTE EN EL AGUA, REALIZA GIROS Y LANZAMIENTOS
							5	JUEGOS DE ADAPTACIÓN ACUÁTICA.	5	REALIZA LOS DESPLAZAMIENTOS NATURALES, C SIN ELEMENTOS Y EVADIENDO OBSTÁCULOS.
							1	UBICACIÓN DE ESPACIO Y DE ACUERDO A LA SITUACIÓN.	1	REALIZA UNA UBICACIÓN DE ACUERDO A LAS CIRCUNSTANCIAS TIEMPO Y ESPACIO DEL MEDIO
							2	TRANSPORTAR O TRASLADARSE POR PAREJAS ENFATIZANDO EN EL COMPAÑERISMO, EL RESPETO, Y	2	EVIDENCIA UN ABSOLUTO RESPETO, COMPAÑERI Y TRABAJO EN PAREJAS

NIVEL INICIACIÓN | NIVEL FUNDAMENTACION | NIVEL PERFECCIONAMIENTO



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

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCION

Este proceso pretende seguir mejorando el nivel formativo y educativo de los deportistas de la zona del Alto Magdalena, avalado por la gobernación de Cundinamarca e indeportes para cumplir con las metas instituciones propuestas en Cundinamarca ¡región que progresa! A través de un plan pedagógico estructurado y diseñado de acorde para cada nivel formativo con temas lúdico deportivos, recreativos para la enseñanza técnica, enseñanza táctica, enseñanza estratégica, teórica, preparación física y psicológica. Todo este conjunto da como resultado un excelente aprendizaje y desempeño de la natación para estos niños jóvenes en formación de este municipio.

De acuerdo a un orden secuencia y de las edades las cuales se divide en **"Iniciación de 6 a 17 años y Fundamentación de 7 a 17 años"** en las ramas femenina y masculino el objetivo es utilizar al deporte como agente educativo formativo, recreativo y competitivo para los niños y jóvenes del municipio focalizado por indeportes Cundinamarca.

Además La natación es un deporte que a lo largo de los últimos años ha experimentado avances espectaculares como consecuencia del aumento de sus participantes no obstante es también uno de los que más requieren sacrificio fuerza voluntad dedicación y la superación por este motivo los contenidos de la enseñanza de la natación deben ser tanto de forma recreativa, medicinal, psicológica, teórica practica y mucha dinámica también el programa debe contar con una serie de niveles de aprendizaje para conseguir los objetivos propuestos, van a tener un espacio de entrenamiento acorde a su edad y sus capacidades cognitivas y el aprovechamiento del tiempo libre.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

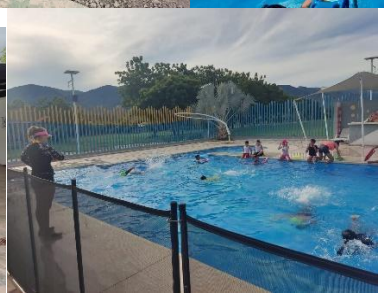
Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan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

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; "es un programa formativo extracurricular

4 ALGUNAS SESIONES DEL MES DE SEPTIEMBRE

INDEPORTES
JOGOI

SESIONES

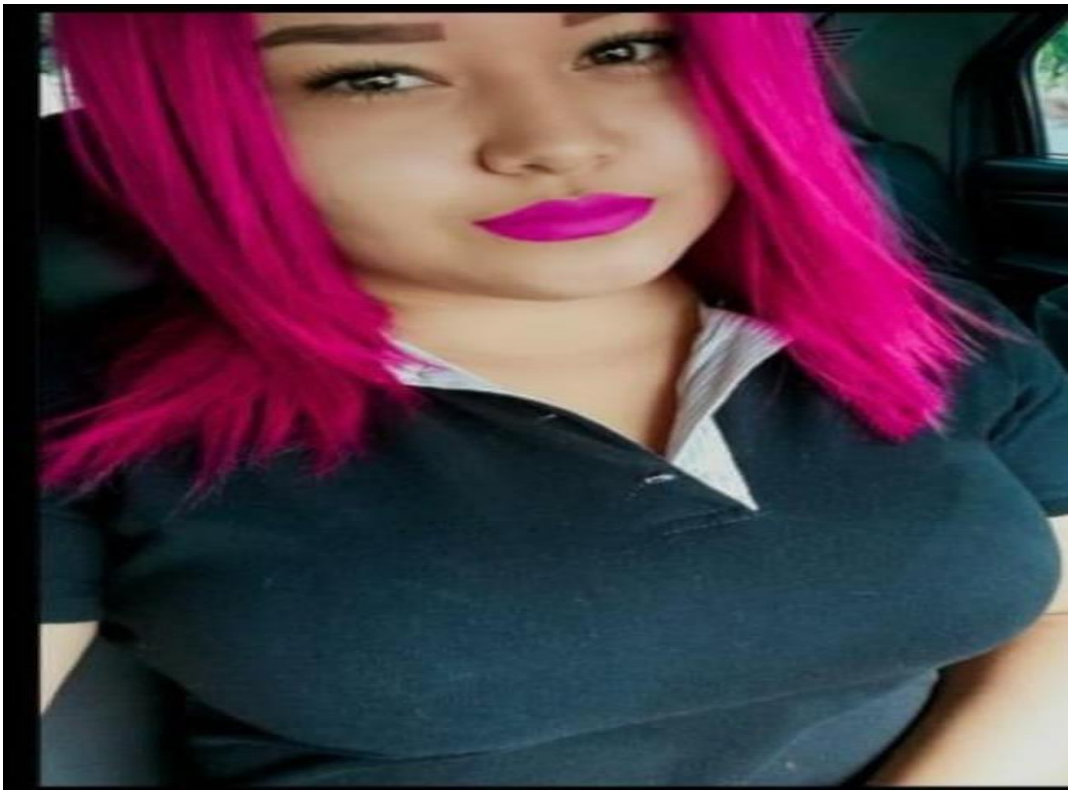


5 CUADRO DE CO BERTURA

I24

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1	INDEPORTES CUNDINAMARCA																
2	ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA																
3	PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO																
4																	
5	BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES									
6	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	
7	6 AÑOS	4			4											4	
8	7 AÑOS	2			2											2	
9	8 AÑOS	2	1		2	1										3	
10	9 AÑOS																
11	10 AÑOS	7		7												7	
12	11 AÑOS	3		3												3	
13	12 AÑOS	4		4												4	
14	13 AÑOS	3	1	3		1										4	
15	14 AÑOS	5		5												5	
16	15 AÑOS	4		4												4	
17	16 AÑOS	6		6												6	
18	17 AÑOS	5		5												5	
19	TOTALES	45	2	37	8	2										47	
20	PAOLA AYALA																
21	FORMADOR																
22																	
23																	
24																	

6 PRESENTACION PERSONAL



7 HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO

A13 | 2:00 PM A 4:00 PM

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

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

DEPORTE / MODALIDAD: NATACION
MUNICIPIO: GIRARDOT -CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR: YULIETH PAOLA AYALA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACION
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO		INICIACION		INICIACION		INICIACION		
	SEDE DE TRABAJ		C.LA COLINA		C.LA COLINA		C.LA COLINA		
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO		INICIACION		INICIACION		INICIACION		
	SEDE DE		C.LA		C.LA		C.LA		
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO		C.LA COLINA		C.LA COLINA		C.LA COLINA		
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO		C.LA COLINA		C.LA COLINA		C.LA COLINA		
4:00 PM A 5:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:00 PM. A 10:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE								

NOMBRE MONITOR

INICIACION | INICIACION 2 | INICIACION 3 | HORARIOS | COBER

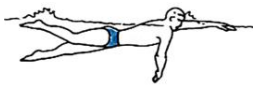
8 PLATAFORMA DRIVE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

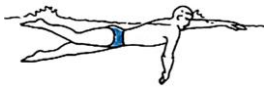
DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	2/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Realzar el alclaje inicial de los gestos de braceo para las tecnicas de libre y espalda			SESION	139

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	EJERCICIO 1	**PROPULSION**	Empújate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada.
65 MIN.	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Braceo de libre en tierra 2. Braceo de libre solo sumergiendo del tronco hacia arriba 3. Braceo a una mano 4. Braceo alterno	
MIN.				
10 MIN.	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	2/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Realzar el alclaje inicial de los gestos de braceo para las tecnicas de libre y espalda			SESION	140

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	**PROPULSION**	Empújate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1. Sentadilla 2. Tijeras 3. Saltos	
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Braceo de libre en tierra 2. Braceo de libre solo sumergiendo del tronco hacia arriba 3. Braceo a una mano 4. Braceo alterno	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	2/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	141

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	**PROPULSION**	Empujate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada. Repite el ejercicio con el brazo derecho.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Patada de libre a borde de piscina 2. Patada de libre en flecha 3. Patada de libre con Tubalu 4. Patada en Posicion lateral	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	5/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	142

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	**TIBURON**	Muy parecido al pilla pilla, con el extra añadido de que el que persigue al resto de niños es un 'tiburón', y podrá dar un pequeño pellizco o hacer que muerde de mentira al atrapar a uno de los niños que intentan escapar de sus fauces. El niño que hace de tiburón solo podrá desplazarse nadando.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Patada de libre a borde de piscina 2. Patada de libre en flecha 3. Patada de libre con Tubalu 4. Patada en Posicion lateral	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	5/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	143

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1. Sentadillas isometricas 2. Tijeras de pierna 3. Saltos al escalon	
45 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico	EJERCICIO 2	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**ADIVINA LA CANCION**	El juego es sencillo y divertido. Pueden participar dos niños o más. Uno de ellos debe cantar una canción... ¡pero debajo del agua! El resto de participantes, buceando, deben adivinar de qué canción se trata
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	5/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	143

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**AGARRA LA PELOTA**	Se trata de un juego de piscina para niños/as muy sencillo y divertido. Además, lo pueden jugar los/as niños/as y los adultos. Mediante su ejecución, se ponen en práctica los reflejos, la estimulación visual y la coordinación motriz. Se juega con todos los participantes sentados en el borde la piscina. Uno de ellos será el coordinador y el que lance la pelota al agua. Cuando la pelota esté en la piscina, el coordinador va a gritar "listo". En ese momento, todos deben darse la vuelta para ubicar la pelota e ir a agarrarla. El participante que la tome primero con sus manos será el vencedor. Pero para ganar hay que ser un buen nadador
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	7/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	144

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	**LOCURA DE TENIS**	Otro entretenido juego de piscina para niños/as es “locura de tenis”. Además, es supersencillo para jugarlo. Únicamente hay que tener varias pelotas de tenis y lanzarlas al mismo tiempo a la piscina, mientras los jugadores están en la orilla. Cuando las pelotas estén dentro, los jugadores se lanzan al agua a juntar la mayor cantidad de pelotas posible. Te aseguramos que tus hijos y tú se divertirán en grande.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	7/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar el control del deportista meidante los test fisicas y las medidas antropometricas			SESION	145

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
10 MIN.	FASE INICIAL	JUEGO	JUEGO	**EL TUNEL**	Este es un juego de piscina para niños/as genial para practicar buceo. La dinámica es simple: todos los jugadores deben estar de pie en la piscina, agarrados de la cintura y con las piernas lo más abiertas que puedan. Luego, cada uno de los participantes deberá nadar por dentro de este "túnel". Empezarán por el primero de la fila hasta llegar al último, y así sucesivamente. Hay que evitar que el túnel sea muy largo. Asimismo, todos los participantes deben cuidarse entre ellos para que el juego salga perfecto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	
65 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**CONCURSO DE SALTOS**	Otra forma de pasar un rato divertido en la piscina es jugando el concurso de los saltos. Eso sí, lo primero es que hay que decirle a los niños/as que tengan precaución para que no peguen por accidente de los bordes de la piscina. Cuando ya todos los participantes tengan las normas claras, el coordinador del juego les pedirá que hagan un tipo de salto específico. Por ejemplo: "salten con los brazos abiertos", "salten gritando". El objetivo es que los niños/as sigan las instrucciones, se motiven y disfruten al máximo.
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	7/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	146

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**CARRERA DE RELEVOS**	Seguimos con los juegos de alberca para niños. Las carreras de relevo en tierra son muy divertidas. Pero en el agua lo son aún más. La forma de jugarlas es armando dos equipos, en donde cada uno de ellos deberá pasar el testigo a su compañero lo más rápido posible hasta llegar a la meta.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

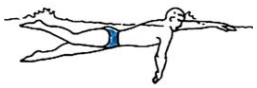
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	9/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Realzar el alclaje inicial de los gestos de braceo para las tecnicas de libre y espalda			SESION	147

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION: El gran reto de sofia	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO: La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1: **PROPULSION**	Empújate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2: 1. Braceo de libre en tierra 2. Braceo de libre solo sumergiendo del tronco hacia arriba 3. Braceo a una mano 4. Braceo alterno	
MIN.	FASE CENTRAL			
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO: **RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION: Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION: Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

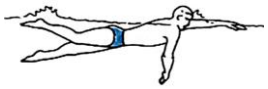
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	9/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Realzar el alclaje inicial de los gestos de braceo para las tecnicas de libre y espalda			SESION	148

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	**PROPULSION**	Empújate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1. Sentadilla 2. Tijeras 3. Saltos	
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Braceo de libre en tierra 2. Braceo de libre solo sumergiendo del tronco hacia arriba 3. Braceo a una mano 4. Braceo alterno	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	9/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	149

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	**PROPULSION**	Empujate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada. Repite el ejercicio con el brazo derecho.
65 MIN.		Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Patada de libre a borde de piscina 2. Patada de libre en flecha 3. Patada de libre con Tubalu 4. Patada en Posicion lateral	
MIN.					
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	12/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	150

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	**TIBURON**	Muy parecido al pilla pilla, con el extra añadido de que el que persigue al resto de niños es un 'tiburón', y podrá dar un pequeño pellizco o hacer que muerde de mentira al atrapar a uno de los niños que intentan escapar de sus fauces. El niño que hace de tiburón solo podrá desplazarse nadando.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Patada de libre a borde de piscina 2. Patada de libre en flecha 3. Patada de libre con Tubalu 4. Patada en Posicion lateral	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	12/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	151

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina	
35 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1. Sentadillas isometricas 2. Tijeras de pierna 3. Saltos al escalon	
45 MIN.	Trabajo tecnico	EJERCICIO 2	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
MIN.				
10 MIN.	JUEGO	JUEGO	**ADIVINA LA CANCION**	El juego es sencillo y divertido. Pueden participar dos niños o más. Uno de ellos debe cantar una canción... ¡pero debajo del agua! El resto de participantes, buceando, deben adivinar de qué canción se trata
10 MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	12/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	152

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**AGARRA LA PELOTA**	Se trata de un juego de piscina para niños/as muy sencillo y divertido. Además, lo pueden jugar los/as niños/as y los adultos. Mediante su ejecución, se ponen en práctica los reflejos, la estimulación visual y la coordinación motriz. Se juega con todos los participantes sentados en el borde la piscina. Uno de ellos será el coordinador y el que lance la pelota al agua. Cuando la pelota esté en la piscina, el coordinador va a gritar "listo". En ese momento, todos deben darse la vuelta para ubicar la pelota e ir a agarrarla. El participante que la tome primero con sus manos será el vencedor. Pero para ganar hay que ser un buen nadador
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	14/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	153

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	**LOCURA DE TENIS**	Otro entretenido juego de piscina para niños/as es “locura de tenis”. Además, es supersencillo para jugarlo. Únicamente hay que tener varias pelotas de tenis y lanzarlas al mismo tiempo a la piscina, mientras los jugadores están en la orilla. Cuando las pelotas estén dentro, los jugadores se lanzan al agua a juntar la mayor cantidad de pelotas posible. Te aseguramos que tus hijos y tú se divertirán en grande.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	14/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar el control del deportista meidante los test fisicas y las medidas antropometricas			SESION	154

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
10 MIN.	FASE INICIAL	JUEGO	JUEGO	**EL TUNEL**	Este es un juego de piscina para niños/as genial para practicar buceo. La dinámica es simple: todos los jugadores deben estar de pie en la piscina, agarrados de la cintura y con las piernas lo más abiertas que puedan. Luego, cada uno de los participantes deberá nadar por dentro de este "túnel". Empezarán por el primero de la fila hasta llegar al último, y así sucesivamente. Hay que evitar que el túnel sea muy largo. Asimismo, todos los participantes deben cuidarse entre ellos para que el juego salga perfecto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	
65 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**CONCURSO DE SALTOS**	Otra forma de pasar un rato divertido en la piscina es jugando el concurso de los saltos. Eso sí, lo primero es que hay que decirle a los niños/as que tengan precaución para que no peguen por accidente de los bordes de la piscina. Cuando ya todos los participantes tengan las normas claras, el coordinador del juego les pedirá que hagan un tipo de salto específico. Por ejemplo: "salten con los brazos abiertos", "salten gritando". El objetivo es que los niños/as sigan las instrucciones, se motiven y disfruten al máximo.
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
10 MIN.	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	14/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	155

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**CARRERA DE RELEVOS**	Seguimos con los juegos de alberca para niños. Las carreras de relevo en tierra son muy divertidas. Pero en el agua lo son aún más. La forma de jugarlas es armando dos equipos, en donde cada uno de ellos deberá pasar el testigo a su compañero lo más rápido posible hasta llegar a la meta.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

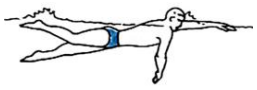
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	16/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Realzar el alclaje inicial de los gestos de braceo para las tecnicas de libre y espalda			SESION	156

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	**PROPULSION**	Empújate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Braceo de libre en tierra 2. Braceo de libre solo sumergiendo del tronco hacia arriba 3. Braceo a una mano 4. Braceo alterno	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

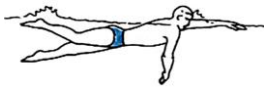
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	16/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Realzar el alclaje inicial de los gestos de braceo para las tecnicas de libre y espalda			SESION	157

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	**PROPULSION**	Empújate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1. Sentadilla 2. Tijeras 3. Saltos	
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Braceo de libre en tierra 2. Braceo de libre solo sumergiendo del tronco hacia arriba 3. Braceo a una mano 4. Braceo alterno	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	16/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	158

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	**PROPULSION**	Empujate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada. Repite el ejercicio con el brazo derecho.
65 MIN.		Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Patada de libre a borde de piscina 2. Patada de libre en flecha 3. Patada de libre con Tubalu 4. Patada en Posicion lateral	
MIN.					
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	19/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	159

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	**TIBURON**	Muy parecido al pilla pilla, con el extra añadido de que el que persigue al resto de niños es un 'tiburón', y podrá dar un pequeño pellizco o hacer que muerde de mentira al atrapar a uno de los niños que intentan escapar de sus fauces. El niño que hace de tiburón solo podrá desplazarse nadando.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Patada de libre a borde de piscina 2. Patada de libre en flecha 3. Patada de libre con Tubalu 4. Patada en Posicion lateral	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	19/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	160

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1. Sentadillas isometricas 2. Tijeras de pierna 3. Saltos al escalon	
45 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico	EJERCICIO 2	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**ADIVINA LA CANCION**	El juego es sencillo y divertido. Pueden participar dos niños o más. Uno de ellos debe cantar una canción... ¡pero debajo del agua! El resto de participantes, buceando, deben adivinar de qué canción se trata
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	19/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	161

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**AGARRA LA PELOTA**	Se trata de un juego de piscina para niños/as muy sencillo y divertido. Además, lo pueden jugar los/as niños/as y los adultos. Mediante su ejecución, se ponen en práctica los reflejos, la estimulación visual y la coordinación motriz. Se juega con todos los participantes sentados en el borde la piscina. Uno de ellos será el coordinador y el que lance la pelota al agua. Cuando la pelota esté en la piscina, el coordinador va a gritar "listo". En ese momento, todos deben darse la vuelta para ubicar la pelota e ir a agarrarla. El participante que la tome primero con sus manos será el vencedor. Pero para ganar hay que ser un buen nadador
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	21/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	162

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	**LOCURA DE TENIS**	Otro entretenido juego de piscina para niños/as es “locura de tenis”. Además, es supersencillo para jugarlo. Únicamente hay que tener varias pelotas de tenis y lanzarlas al mismo tiempo a la piscina, mientras los jugadores están en la orilla. Cuando las pelotas estén dentro, los jugadores se lanzan al agua a juntar la mayor cantidad de pelotas posible. Te aseguramos que tus hijos y tú se divertirán en grande.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	21/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar el control del deportista meidante los test fisicas y las medidas antropometricas			SESION	163

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
10 MIN.	FASE INICIAL	JUEGO	JUEGO	**EL TUNEL**	Este es un juego de piscina para niños/as genial para practicar buceo. La dinámica es simple: todos los jugadores deben estar de pie en la piscina, agarrados de la cintura y con las piernas lo más abiertas que puedan. Luego, cada uno de los participantes deberá nadar por dentro de este "túnel". Empezarán por el primero de la fila hasta llegar al último, y así sucesivamente. Hay que evitar que el túnel sea muy largo. Asimismo, todos los participantes deben cuidarse entre ellos para que el juego salga perfecto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	
65 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**CONCURSO DE SALTOS**	Otra forma de pasar un rato divertido en la piscina es jugando el concurso de los saltos. Eso sí, lo primero es que hay que decirle a los niños/as que tengan precaución para que no peguen por accidente de los bordes de la piscina. Cuando ya todos los participantes tengan las normas claras, el coordinador del juego les pedirá que hagan un tipo de salto específico. Por ejemplo: "salten con los brazos abiertos", "salten gritando". El objetivo es que los niños/as sigan las instrucciones, se motiven y disfruten al máximo.
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	21/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	164

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**CARRERA DE RELEVOS**	Seguimos con los juegos de alberca para niños. Las carreras de relevo en tierra son muy divertidas. Pero en el agua lo son aún más. La forma de jugarlas es armando dos equipos, en donde cada uno de ellos deberá pasar el testigo a su compañero lo más rápido posible hasta llegar a la meta.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

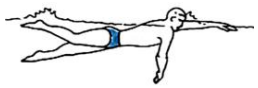
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	23/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Realzar el alclaje inicial de los gestos de braceo para las tecnicas de libre y espalda			SESION	165

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: LECTURA	SENSIBILIZACION: El gran reto de sofia	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO: La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1: **PROPULSION**	Empújate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2: 1. Braceo de libre en tierra 2. Braceo de libre solo sumergiendo del tronco hacia arriba 3. Braceo a una mano 4. Braceo alterno	
MIN.	FASE CENTRAL			
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO: **RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION: Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION: Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

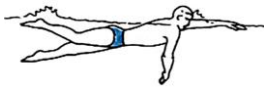
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	23/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Realzar el alclaje inicial de los gestos de braceo para las tecnicas de libre y espalda			SESION	166

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	El gran reto de sofia	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	**PROPULSION**	Empújate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1. Sentadilla 2. Tijeras 3. Saltos	
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Braceo de libre en tierra 2. Braceo de libre solo sumergiendo del tronco hacia arriba 3. Braceo a una mano 4. Braceo alterno	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	23/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	167

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	**PROPULSION**	Empujate de la pared con ambos brazos extendidos delante de tu cabeza, separados por una distancia igual a la que separa tus hombros. Con el brazo izquierdo, sin moverlo de la posición inicial, inicia el quiebre del codo moviendo tu mano en una trayectoria descendente hasta que la palma de la mano se encuentre dirigida hacia atrás y el antebrazo forme un ángulo de 90 grados respecto a la parte superior del brazo. Cuando la mano, la muñeca y el codo se encuentren en alineados, inicia el empuje hacia atrás. Esto dará inicio a la fase de propulsión de la brazada. Siente cómo tu mano y antebrazo forman un especia de pala, ayudándote a empujar más agua que con tan sólo la mano. Manténte atenta a la posición de la mano. Mientras esta vaya realizando su movimiento hacia atrás, la palma siempre se mantiene orientada hacia el lado opuesto de la piscina. Finaliza este ejercicio con un movimiento de empuje, generado por la contracción el tríceps justo antes de que el brazo de por iniciada la fase de recuperación de la brazada. Repite el ejercicio con el brazo derecho.
65 MIN.		Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Patada de libre a borde de piscina 2. Patada de libre en flecha 3. Patada de libre con Tubalu 4. Patada en Posicion lateral	
MIN.					
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	26/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	168

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- movilidad articular cefalo-caudal	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	**TIBURON**	Muy parecido al pilla pilla, con el extra añadido de que el que persigue al resto de niños es un 'tiburón', y podrá dar un pequeño pellizco o hacer que muerde de mentira al atrapar a uno de los niños que intentan escapar de sus fauces. El niño que hace de tiburón solo podrá desplazarse nadando.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajos tecnicos	EJERCICIO 2	1. Patada de libre a borde de piscina 2. Patada de libre en flecha 3. Patada de libre con Tubalu 4. Patada en Posicion lateral	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	26/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Realizar el ejercicios globales de los gestos tecnicos de los estilos espalda y libre			SESION	169

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION	La desaparicion de Chispa	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	1. Sentadillas isometricas 2. Tijeras de pierna 3. Saltos al escalon	
45 MIN.		Trabajo tecnico	EJERCICIO 2	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
MIN.					
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	**ADIVINA LA CANCION**	El juego es sencillo y divertido. Pueden participar dos niños o más. Uno de ellos debe cantar una canción... ¡pero debajo del agua! El resto de participantes, buceando, deben adivinar de qué canción se trata
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	26/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	170

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**AGARRA LA PELOTA**	Se trata de un juego de piscina para niños/as muy sencillo y divertido. Además, lo pueden jugar los/as niños/as y los adultos. Mediante su ejecución, se ponen en práctica los reflejos, la estimulación visual y la coordinación motriz. Se juega con todos los participantes sentados en el borde la piscina. Uno de ellos será el coordinador y el que lance la pelota al agua. Cuando la pelota esté en la piscina, el coordinador va a gritar "listo". En ese momento, todos deben darse la vuelta para ubicar la pelota e ir a agarrarla. El participante que la tome primero con sus manos será el vencedor. Pero para ganar hay que ser un buen nadador
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	28/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	171

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	**LOCURA DE TENIS**	Otro entretenido juego de piscina para niños/as es “locura de tenis”. Además, es supersencillo para jugarlo. Únicamente hay que tener varias pelotas de tenis y lanzarlas al mismo tiempo a la piscina, mientras los jugadores están en la orilla. Cuando las pelotas estén dentro, los jugadores se lanzan al agua a juntar la mayor cantidad de pelotas posible. Te aseguramos que tus hijos y tú se divertirán en grande.
65 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	28/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar el control del deportista meidante los test fisicas y las medidas antropometricas			SESION	172

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
10 MIN.	FASE INICIAL	JUEGO	JUEGO	**EL TUNEL**	Este es un juego de piscina para niños/as genial para practicar buceo. La dinámica es simple: todos los jugadores deben estar de pie en la piscina, agarrados de la cintura y con las piernas lo más abiertas que puedan. Luego, cada uno de los participantes deberá nadar por dentro de este "túnel". Empezarán por el primero de la fila hasta llegar al último, y así sucesivamente. Hay que evitar que el túnel sea muy largo. Asimismo, todos los participantes deben cuidarse entre ellos para que el juego salga perfecto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	
65 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**CONCURSO DE SALTOS**	Otra forma de pasar un rato divertido en la piscina es jugando el concurso de los saltos. Eso sí, lo primero es que hay que decirle a los niños/as que tengan precaución para que no peguen por accidente de los bordes de la piscina. Cuando ya todos los participantes tengan las normas claras, el coordinador del juego les pedirá que hagan un tipo de salto específico. Por ejemplo: "salten con los brazos abiertos", "salten gritando". El objetivo es que los niños/as sigan las instrucciones, se motiven y disfruten al máximo.
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
10 MIN.	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	28/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	173

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**CARRERA DE RELEVOS**	Seguimos con los juegos de alberca para niños. Las carreras de relevo en tierra son muy divertidas. Pero en el agua lo son aún más. La forma de jugarlas es armando dos equipos, en donde cada uno de ellos deberá pasar el testigo a su compañero lo más rápido posible hasta llegar a la meta.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	30/12/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	174

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	PRUEBA	**LOCURA DE TENIS**	Otro entretenido juego de piscina para niños/as es “locura de tenis”. Además, es supersencillo para jugarlo. Únicamente hay que tener varias pelotas de tenis y lanzarlas al mismo tiempo a la piscina, mientras los jugadores están en la orilla. Cuando las pelotas estén dentro, los jugadores se lanzan al agua a juntar la mayor cantidad de pelotas posible. Te aseguramos que tus hijos y tú se divertirán en grande.
65 MIN.		Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
40 MIN.		Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.		JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
		FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	30/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar el control del deportista meidante los test fisicas y las medidas antropometricas			SESION	176

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	SENSIBILIZACION	Explicacion de los test fisicos y las valoraciones antropometricas que se van a desarrollar	
10 MIN.	FASE INICIAL	JUEGO	JUEGO	**EL TUNEL**	Este es un juego de piscina para niños/as genial para practicar buceo. La dinámica es simple: todos los jugadores deben estar de pie en la piscina, agarrados de la cintura y con las piernas lo más abiertas que puedan. Luego, cada uno de los participantes deberá nadar por dentro de este "túnel". Empezarán por el primero de la fila hasta llegar al último, y así sucesivamente. Hay que evitar que el túnel sea muy largo. Asimismo, todos los participantes deben cuidarse entre ellos para que el juego salga perfecto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados- sapitos-caballitos	
65 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**CONCURSO DE SALTOS**	Otra forma de pasar un rato divertido en la piscina es jugando el concurso de los saltos. Eso sí, lo primero es que hay que decirle a los niños/as que tengan precaución para que no peguen por accidente de los bordes de la piscina. Cuando ya todos los participantes tengan las normas claras, el coordinador del juego les pedirá que hagan un tipo de salto específico. Por ejemplo: "salten con los brazos abiertos", "salten gritando". El objetivo es que los niños/as sigan las instrucciones, se motiven y disfruten al máximo.
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
10 MIN.	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	YULIETH PAOLA AYALA JIMENEZ
MUNICIPIO	GIRARDOT	FECHA	30/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Identificar las habilidades del deportista en la natacion con valoraciones de entrada			SESION	177

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se desarrollo explicacion de la imporrtancia de las valoraciones de entrada según la disciplina deportiva	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	La lleva- vueltas a la psicina- caballitos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**RESPIRACION**	Empieza nadando crol como lo haces habitualmente. Realiza cuatro brazadas sin tomar aire. Durante la quinta brazada, pon atención especial al momento en el que tus brazos se encuentran a la mitad del recorrido de la fase de propulsión. En coordinación con el movimiento lateral de hombros, inicia la rotación de tu cabeza en dirección del brazo que empuja agua hacia atrás. Cuando el brazo se encuentre estirado atrás, tu cabeza debe encontrarse de lado, observándose un solo lente fuera del agua. En este momento inhala una bocanada de aire y de inmediato lleva tu cabeza a la posición original, en perfecta alineación con tu cuello y espalda.
65 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades acuatica	EJERCICIO 2	1. Sumercion un minuto a sacar elementos	
MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades coorinativas	EJERCICIO 3	1. Burbujas 2.Patada a borde de piscina 3 Inmersiones a sonido	
10 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	**CARRERA DE RELEVOS**	Seguimos con los juegos de alberca para niños. Las carreras de relevo en tierra son muy divertidas. Pero en el agua lo son aún más. La forma de jugarlas es armando dos equipos, en donde cada uno de ellos deberá pasar el testigo a su compañero lo más rápido posible hasta llegar a la meta.
10 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexibilidad dinamica	Se ubican en circulo para trabajo de flexiblidad dinamica
	FASE FINAL	FEED BACK	RETO PROXIMA SESION	Se realiza Feed back de la sesion y se realiza explicacion de la siguiente sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

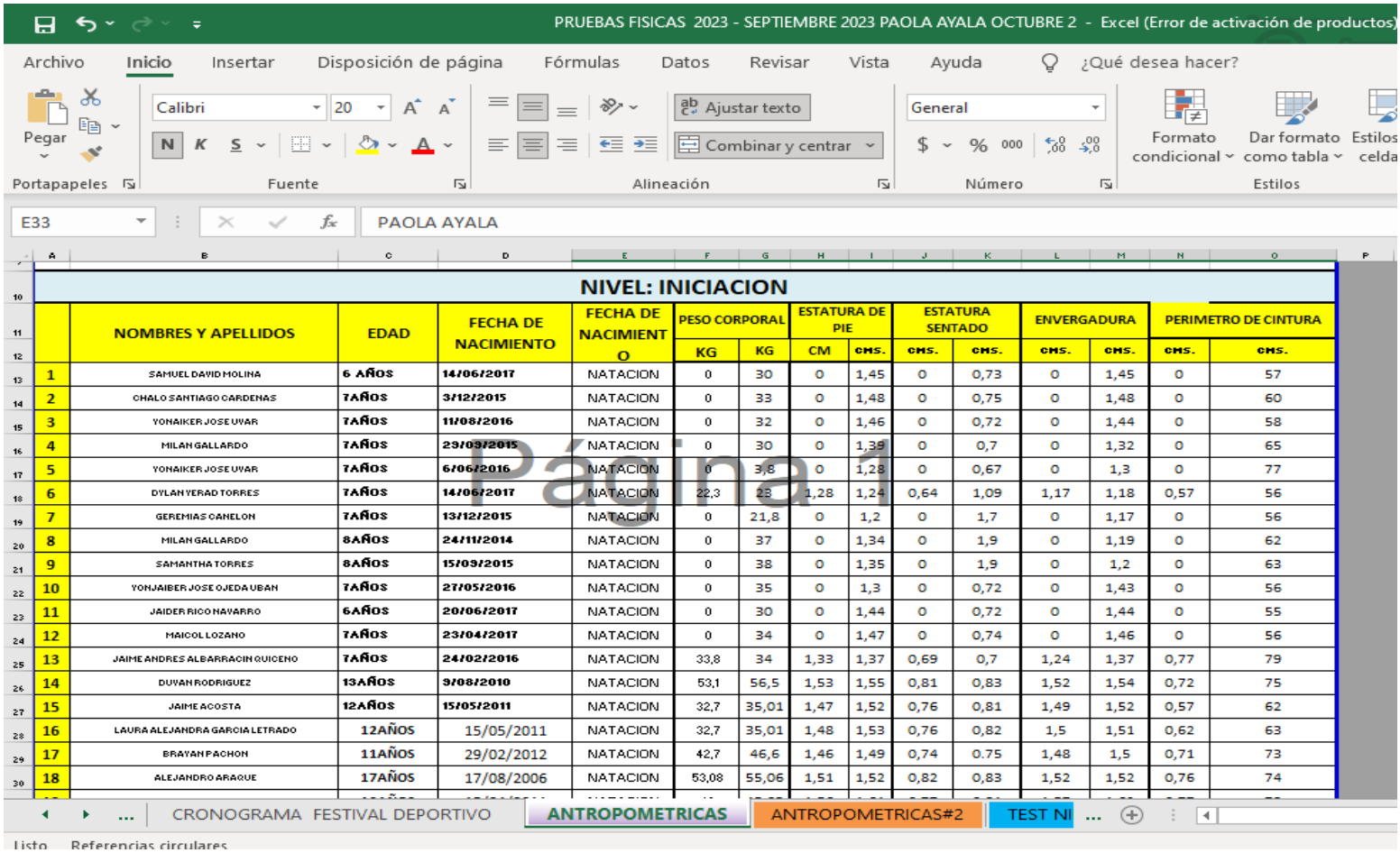
OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: DICIEMBRE				MUNICIPIO:	GIRARDOT	
LUGAR:LA COLINA				HORARIO DE PRACTICA:	2:00 PM - 8:00 PM	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 2-3	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		X	X
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FAMILIARIZACION	X	X	X
			FLOTACION	X	X	X
			RESPIRACION	X	X	X
			PATADA	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: paola ayala

10 PRUEBAS FISICAS



PRUEBAS FISICAS 2023 - SEPTIEMBRE 2023 PAOLA AYALA OCTUBRE 2 - Excel (Error de activación de productos)

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

Pegar Calibri 20 Ajustar texto General Combinar y centrar Formato condicional Dar formato como tabla Estilos celda

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos

E33 PAOLA AYALA

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE NACIMIENTO	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SAMUEL DAVID MOLINA	6 AÑOS	14/06/2017	NATACION	0	30	0	1,45	0	0,73	0	1,45	0	57
2	CHALO SANTIAGO CARDENAS	7AÑOS	3/12/2015	NATACION	0	33	0	1,48	0	0,75	0	1,48	0	60
3	YONAIKER JOSE UVAR	7AÑOS	11/08/2016	NATACION	0	32	0	1,46	0	0,72	0	1,44	0	58
4	MILAN GALLARDO	7AÑOS	29/03/2015	NATACION	0	30	0	1,38	0	0,7	0	1,32	0	65
5	YONAIKER JOSE UVAR	7AÑOS	6/06/2016	NATACION	0	3,8	0	1,28	0	0,67	0	1,3	0	77
6	DYLAN YERAD TORRES	7AÑOS	14/06/2017	NATACION	22,3	23	1,28	1,24	0,64	1,09	1,17	1,18	0,57	56
7	GEREMIAS CANELON	7AÑOS	13/12/2015	NATACION	0	21,8	0	1,2	0	1,7	0	1,17	0	56
8	MILAN GALLARDO	8AÑOS	24/11/2014	NATACION	0	37	0	1,34	0	1,9	0	1,19	0	62
9	SAMANTHA TORRES	8AÑOS	15/09/2015	NATACION	0	38	0	1,35	0	1,9	0	1,2	0	63
10	YONJAIBER JOSE OJEDA UBAN	7AÑOS	27/05/2016	NATACION	0	35	0	1,3	0	0,72	0	1,43	0	56
11	JAIDER RICO NAVARRO	6AÑOS	20/06/2017	NATACION	0	30	0	1,44	0	0,72	0	1,44	0	55
12	MAICOL LOZANO	7AÑOS	23/04/2017	NATACION	0	34	0	1,47	0	0,74	0	1,46	0	56
13	JAIME ANDRES ALBARRACIN QUICENO	7AÑOS	24/02/2016	NATACION	33,8	34	1,33	1,37	0,69	0,7	1,24	1,37	0,77	79
14	DUVAN RODRIGUEZ	13AÑOS	3/08/2010	NATACION	53,1	56,5	1,53	1,55	0,81	0,83	1,52	1,54	0,72	75
15	JAIME ACOSTA	12AÑOS	15/05/2011	NATACION	32,7	35,01	1,47	1,52	0,76	0,81	1,49	1,52	0,57	62
16	LAURA ALEJANDRA GARCIA LETRADO	12AÑOS	15/05/2011	NATACION	32,7	35,01	1,48	1,53	0,76	0,82	1,5	1,51	0,62	63
17	BRAYAN PACHON	11AÑOS	29/02/2012	NATACION	42,7	46,6	1,46	1,49	0,74	0.75	1,48	1,5	0,71	73
18	ALEJANDRO ARAQUE	17AÑOS	17/08/2006	NATACION	53,08	55,06	1,51	1,52	0,82	0,83	1,52	1,52	0,76	74

Página 2

CRONOGRAMA FESTIVAL DEPORTIVO | ANTROPOMETRICAS | ANTROPOMETRICAS#2 | TEST NI ...

Listo Referencias circulares

11 certificación de municipio

ALCALDÍA DE GIRARDOT
GIRARDOT ES DE TODOS
NIT 890680375-4

Código: ADR17
Versión: 1
Vigencia: 2023
Copia controlada

LA SECRETARÍA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT - CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR

Que el señor **PAOLA AYALA,** identificado con la cedula de ciudadanía No. **1.070.620.651,** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACION, (INDEPORTES CUNDINAMARCA),** durante el periodo comprendido del **1 al 30 de NOVIEMBRE DE 2023,** cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por María Camila Mejía Figueredo- Coordinadora Provincial del Alto Magdalena

.

Cordialmente

ALCALDÍA DE GIRARDOT

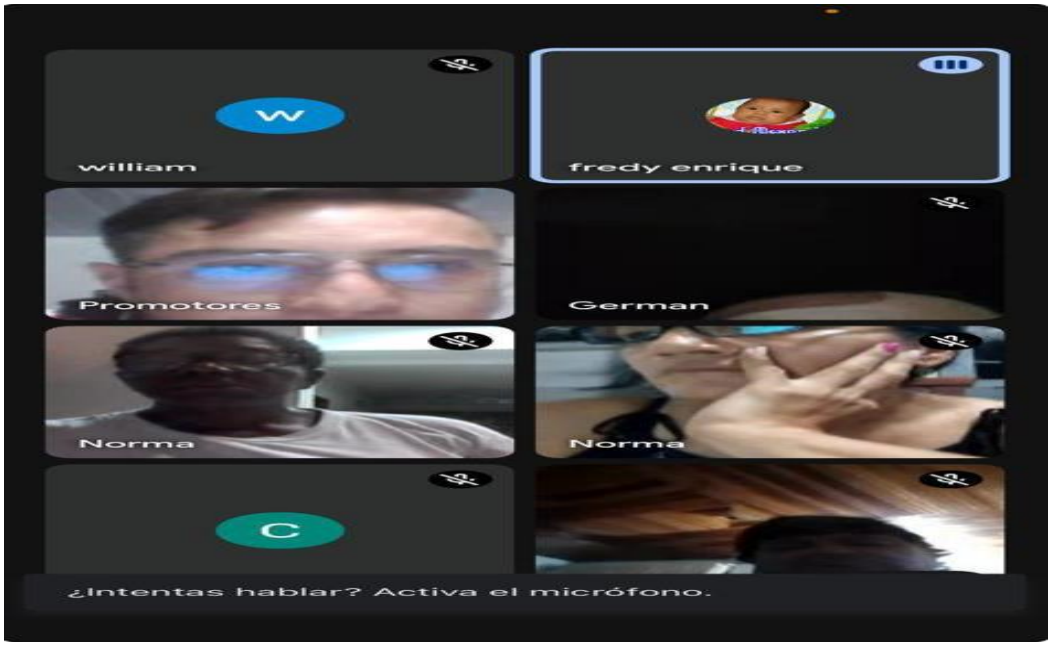
GLORIA STEFANI MARTINEZ CAPERA
Secretaria de Deportes y Recreación (E)

Proyectó: Jorge Eduardo Sánchez Soto
Cargo: Técnico Operativo
Código 314 Grado 02.

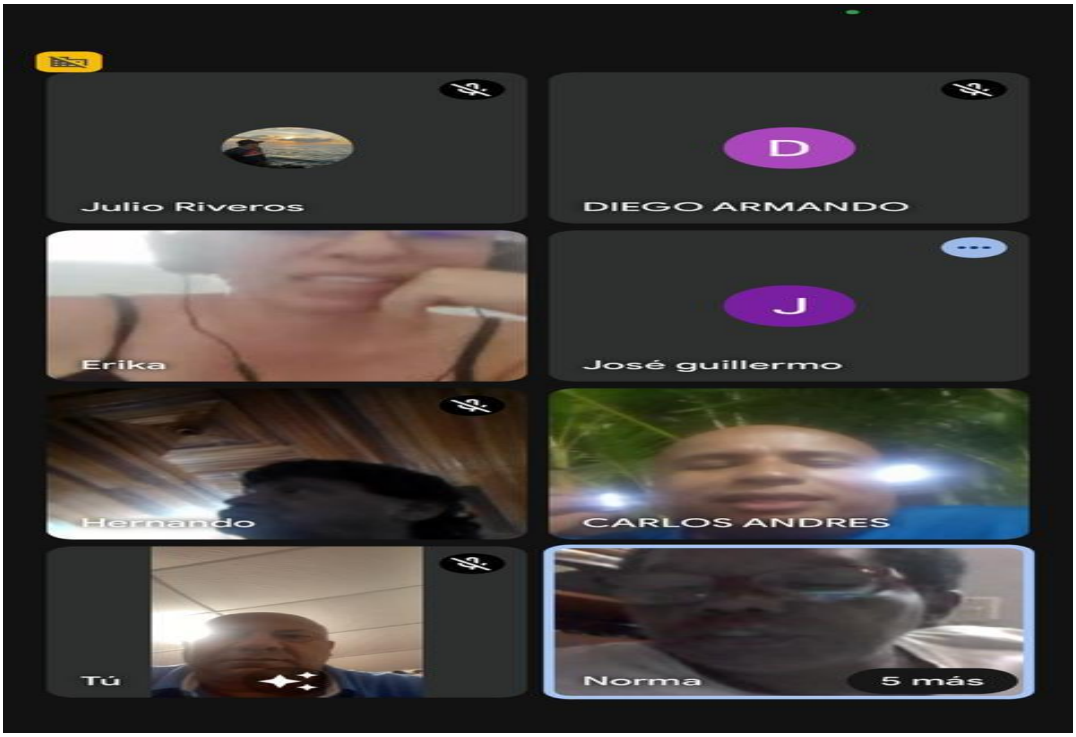
Reunión el día 10 Organización a festivales

Reunión el día 11 de noviembre para entrega de uniformes

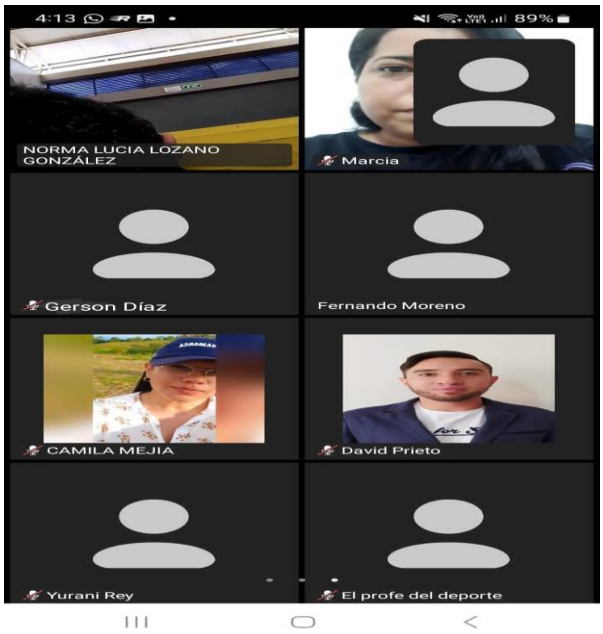
Reunión virtual el dia 23 de noviembre con david prieto



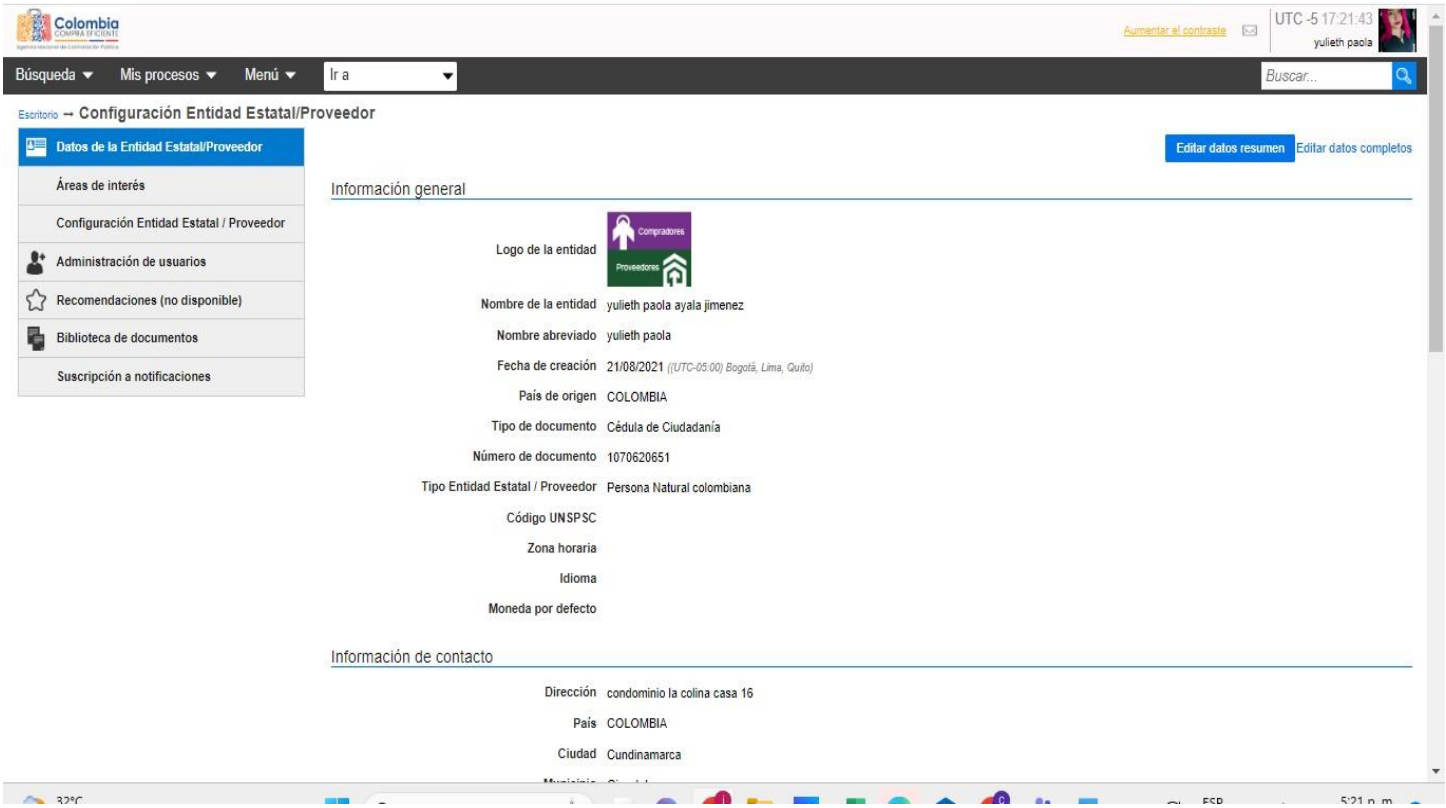
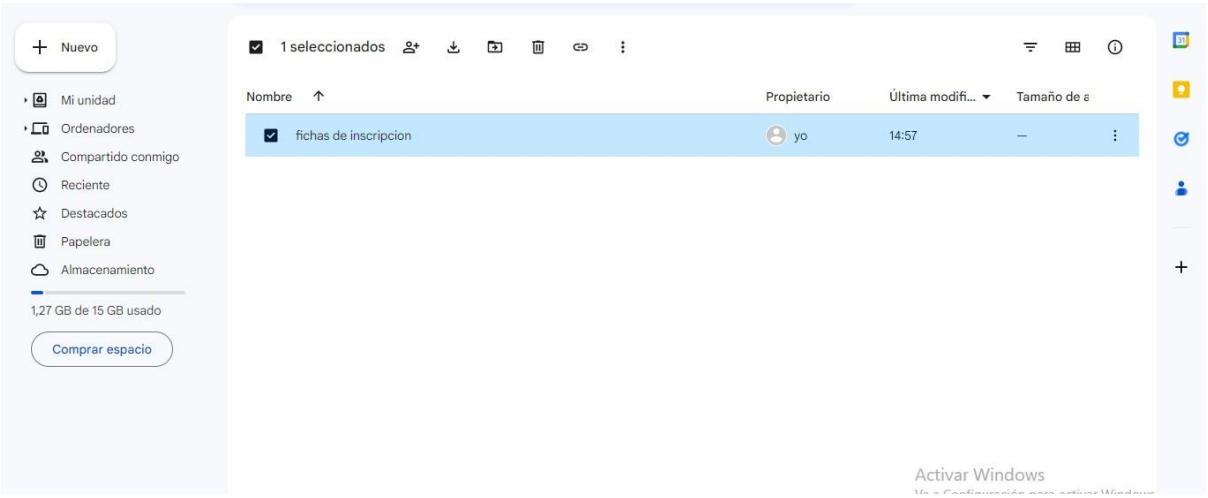
Reunión virtual el dia 28 de noviembre



El 7 de noviembre reunión con César y David planeación de festivales



13 PANATALLAZO SECOP



16 FICHAS DE INSCRIPCION