

SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA									
JUNDEPORTES SAN FRANCISCO									
ESCUELA DE FORMACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PORRISMO									
PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2024									
DEPORTE	ACTIVIDAD FÍSICA Y PORRISMO			SESIONES		CATEGORIA		OBJETIVO GENERAL: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BASE CON ELEMENTOS GIMNÁSTICOS MEDIANTE DESARROLLO COORDINATIVO Y CONDICIONALES, ESTRUCTURA CORPORAL	
MODALIDAD	ACTIVIDAD FÍSICA Y PORRISMO			SESION N 43 -44 - 45 - 46		GRUPO N 1 (INICIACION- FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)			
RAMA	MIXTO			DEL 7 DE AL 11 DE OCTUBRE DEL 2024		CONTENIDO: ACTIVIDADES FUNDAMENTOS DE BASE Y COMPLEMENTARIOS COREOGRAFICOS			
NIVEL	GRUPO 1								
N. SEMANA	15								
No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		COMPONENTE		CONTROLES	
						FÍSICO, TÉCNICO, ESTRUCTURA		MÉDICO, FÍSICO, TÉCNICO	
43	LUNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 8:00AM a 12:00 M	PRE TEMPORADA: DESARROLLO AERÓBICO Y COORDINATIVO mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento	Calistenia Musicalizada ; preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnástico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animacion ,esquema porrismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos		FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES, ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDINACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, FORTALECIMIENTO DE ESQUEMA POMS	
44	LUNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 2:00pm a 5:00 pm	FASE ESPECIFICA : DESARROLLO CONDICIONALES Y COORDINATIVOS mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base en elementos gimnásticos X TRIOS Y CUARTETOS para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento postural	Calistenia Musicalizada ; preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnástico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animación ,esquema porrismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos		FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES Y ACOPLAMIENTO CORPORAL ; ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDINACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS	
45	VIERNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 8:00AM a 12:00 M	PRE TEMPORADA: DESARROLLO AERÓBICO Y COORDINATIVO mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento	Calistenia Musicalizada ; preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnástico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animación ,esquema porrismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos		FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES, ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDINACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS	
46	VIERNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 2:00PM a 5:00 PM	FASE ESPECIFICA : DESARROLLO CONDICIONALES Y COORDINATIVOS mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base en elementos gimnásticos X TRIOS Y CUARTETOS para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento postural	Calistenia Musicalizada ; preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnástico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animación ,esquema porrismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos		FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES Y ACOPLAMIENTO CORPORAL ; ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDINACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS	
WERNER ISAAC CHIA NIETO									
NOMBRE DEL ENTRENADOR									

SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA									
JUNDEPORTES SAN FRANCISCO									
ESCUELA DE FORMACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PORRISMO									
PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2024									
DEPORTE	ACTIVIDAD FISICA Y PORRISMO			SESIONES		CATEGORIA		OBJETIVO GENERAL: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BASE CON ELEMENTOS GIMNÁSTICOS MEDIANTE DESARROLLO COORDINATIVO Y CONDICIONALES, ESTRUCTURA CORPORAL	
MODALIDAD	ACTIVIDAD FISICA Y PORRISMO			SESION N 47 -48 - 49 - 50		GRUPO N 1 (INICIACION- FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)			
RAMA	MIXTO			DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE DEL 2024		CONTENIDO: ACTIVIDADES FUNDAMENTOS DE BASE Y COMPLEMENTARIOS COREOGRAFICOS			
NIVEL	GRUPO 1								
N. SEMANA	16								
No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE		CONTROLES		
					FISICO, TECNICO, ESTRUCTURA		MEDICO, FISICO, TECNICO		
47	LUNES	Iniciación- Fundamentación- perfeccionamiento 8:00AM a 12:00 M	PRE TEMPORADA: DESARROLLO AERÓBICO Y COORDINATIVO mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento	Calistenia Musicalizada : .preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnastico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animación ,esquema porrismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos	FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES; ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, FORTALECIMIENTO DE ESQUEMA POMS		
48	LUNES	Iniciación- Fundamentación- perfeccionamiento 2:00pm a 5:00 pm	FASE ESPECIFICA : DESARROLLO CONDICIONALES Y COORDINATIVOS mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base en elementos gimnásticos mosquito y rollo para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento postural	Calistenia Musicalizada : .preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnastico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animación ,esquema porrismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos	FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES Y ACOPLAMIENTO CORPORAL , ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS		
49	VIERNES	Iniciación- Fundamentación- perfeccionamiento 8:00AM a 12:00 M	PRE TEMPORADA: DESARROLLO AERÓBICO Y COORDINATIVO mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento	Calistenia Musicalizada : .preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnastico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animación ,esquema porrismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos	FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES; ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS		
50	VIERNES	Iniciación- Fundamentación- perfeccionamiento 2:00PM a 5:00 PM	FASE ESPECIFICA : DESARROLLO CONDICIONALES Y COORDINATIVOS mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base en elementos gimnásticos X TRIOS y CUARTETOS para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento postural	Calistenia Musicalizada : .preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnastico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animación ,esquema porrismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos	FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES Y ACOPLAMIENTO CORPORAL , ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS		
WERNER ISAAC CHIA NIETO									
NOMBRE DEL ENTRENADOR									

SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA										
JUNDEPORTES SAN FRANCISCO										
ESCUELA DE FORMACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PORRISMO										
PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2024										
DEPORTE			ACTIVIDAD FISICA Y PORRISMO		SESIONES			CATEGORIA		OBJETIVO GENERAL: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BASE CON ELEMENTOS GIMNÁSTICOS MEDIANTE DESARROLLO COORDINATIVO Y CONDICIONALES, ESTRUCTURA CORPORAL
MODALIDAD			ACTIVIDAD FISICA Y PORRISMO		SESION N 51 -52 - 53 - 54			GRUPO N 1 (INICIACION- FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)		
RAMA			MIXTO		DEL 28 DE OCTUBRE AL 01 DE NOVIEMBRE DEL 2024			CONTENIDO: ACTIVIDADES FUNDAMENTOS DE BASE Y COMPLEMENTARIOS COREOGRAFICOS		
NIVEL			GRUPO 1							
N. SEMANA			17							
No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN		ACTIVIDADES A DESARROLLAR			COMPONENTE	CONTROLES	
								FISICO, TECNICO, ESTRUCTURA	MEDICO, FISICO, TECNICO	
51	LUNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 8:00AM a 12:00 M	PRE TEMPORADA: DESARROLLO AERÓBICO Y COORDINATIVO mediante sesiones de actividad fisica musicalizada y trabajo gimnasia de base para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento		Calistenia Musicalizada : preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnastico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animacion ,esquema porrismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos			FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES; ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL	DESARROLLO ESTRUCTURAL, FORTALECIMIENTO DE ESQUEMA POMS	
52	LUNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 2:00pm a 5:00 pm	FASE ESPECIFICA : DESARROLLO CONDICIONALES Y COORDINATIVOS mediante sesiones de actividad fisica musicalizada y trabajo gimnasia de base en elementos gimnásticos DE BASES y FLAYER para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento postural		Calistenia Musicalizada : preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnastico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animacion ,esquema porrismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos			FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES Y ACOPLAMIENTO CORPORAL ; ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL	DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS	
53	VIERNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 8:00AM a 12:00 M	PRE TEMPORADA: DESARROLLO AERÓBICO Y COORDINATIVO mediante sesiones de actividad fisica musicalizada y trabajo gimnasia de base para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento		Calistenia Musicalizada : preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnastico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animacion ,esquema porismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos			FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES, ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL	DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS	
54	VIERNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 2:00PM a 5:00 PM	FASE ESPECIFICA : DESARROLLO CONDICIONALES Y COORDINATIVOS mediante sesiones de actividad fisica musicalizada y trabajo gimnasia de base en elementos gimnásticos BASES y FLAYER para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento postural		Calistenia Musicalizada : preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnastico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animacion ,esquema porismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos			FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES Y ACOPLAMIENTO CORPORAL ; ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL	DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS	
WERNER ISAAC CHIA NIETO										
NOMBRE DEL ENTRENADOR										

SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA									
JUNDEPORTES SAN FRANCISCO									
ESCUELA DE FORMACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PORRISMO									
PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2024									
DEPORTE	ACTIVIDAD FÍSICA Y PORRISMO			SESIONES		CATEGORIA		OBJETIVO GENERAL: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BASE CON ELEMENTOS GIMNÁSTICOS MEDIANTE DESARROLLO COORDINATIVO Y CONDICIONALES, ESTRUCTURA CORPORAL	
MODALIDAD	ACTIVIDAD FÍSICA Y PORRISMO			SESION N 55-56 - 57 -58		GRUPO N 1 (INICIACION- FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)			
RAMA	MIXTO			DEL 04 AL 08 DE NOVIEMBRE DEL 2024		CONTENIDO: ACTIVIDADES FUNDAMENTOS DE BASE Y COMPLEMENTARIOS COREOGRAFICOS			
NIVEL	GRUPO 1								
N. SEMANA	18								
No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		COMPONENTE		CONTROLES	
						FÍSICO, TÉCNICO, ESTRUCTURA		MÉDICO, FÍSICO, TÉCNICO	
55	LUNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 8:00AM a 12:00 M	PRE TEMPORADA: DESARROLLO AERÓBICO Y COORDINATIVO mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento	Calistenia Musicalizada : preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnástico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animacion ,esquema porismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos		FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES; ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, FORTALECIMIENTO DE ESQUEMA POMS	
56	LUNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 2:00pm a 5:00 pm	FASE ESPECIFICA : DESARROLLO CONDICIONALES Y COORDINATIVOS mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base en elementos gimnásticos BASES y FLAYER para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento postural	Calistenia Musicalizada : preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnástico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animacion ,esquema porismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos		FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES Y ACOPLAMIENTO CORPORAL ; ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS	
57	VIERNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 8:00AM a 12:00 M	PRE TEMPORADA: DESARROLLO AERÓBICO Y COORDINATIVO mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento	Calistenia Musicalizada : preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnástico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animacion ,esquema porismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos		FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES Y ACOPLAMIENTO CORPORAL Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS	
58	VIERNES	Iniciación- Fundamentación perfeccionamiento 2:00PM a 5:00 PM	FASE ESPECIFICA : DESARROLLO CONDICIONALES Y COORDINATIVOS mediante sesiones de actividad física musicalizada y trabajo gimnasia de base en elementos gimnásticos BASES y FLAYER para que los deportistas adquieran ritmo y acoplamiento postural	Calistenia Musicalizada : preventivos y rangos de movilidad articular 20 minutos, trabajo aeróbico en segmentos corporales 40 minutos, Trabajo de Gimnástico de base mediante consciencia corporal , posturas y lanzamientos 30 minutos, trabajo animacion ,esquema porismo, ubicación tempo - espacial y ritmo 20 minutos, procesos de finalización vuelta a la calma 10 minutos		FÍSICO TRABAJO AERÓBICO , TÉCNICO POSTURAS MEDIANTE TENSIONES Y ACOPLAMIENTO CORPORAL ; ESQUEMA Y DESPLAZAMIENTO COORDIANACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL		DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS	
WERNER ISAAC CHIA NIETO									
NOMBRE DEL ENTRENADOR									