SEMANA DEL: 25 NOVIEMBRE AL: 30 DE: NOVIEMBRE		**CATEGORÍA**: INFANTIL 13 – 14 --- JUVENIL 15 A 17 AÑOS	
ENTRENADOR: LUIS EDUARDO QUINTERO		**SESIÓNES:** 131 A LA 136	**MICRO: 6** / **MESO: 4**
ETAPA: AFIANSAMIENTO TECNICO			
DIA	**LUNES**	**MARTES Y JUEVES**	**MIERCOLES Y VIERNES**
FÍSICA	**HORA: 3:00 A 4:30 y de 4:30 a 7:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** • Movilidad articular • Ejercicios de coordinación • Trabajos de auto carga	**HORA: 3:00 A 4:30 y de 4:30 a 7:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** • Movilidad articular • Ejercicios de coordinación • Trabajos de auto carga	**HORA: 3:00 A 4:30 y de 4:30 a 7:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** • Movilidad articular • Ejercicios de coordinación • Trabajos de auto carga
TÉCNICA	• Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad • trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. • Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. • Velocidad como estímulo (100mts) • Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)	• Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad • trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. • Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. • Velocidad como estímulo (100mts) • Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)	• Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad • trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. • Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. • Velocidad como estímulo (100mts) • Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)
TÁCTICA	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.
SICOLÓGICA	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema
LUGAR	Piscinas Cordep.		

SEMANA DEL: 25 NOVIEMBRE AL: 30 DE: NOVIEMBRE		**CATEGORÍA**: INFANTIL 13 – 14 --- JUVENIL 15 A 17 AÑOS	
ENTRENADOR: LUIS EDUARDO QUINTERO		**SESIÓNES:** 131 A LA 136	**MICRO: 6** / **MESO: 4**
ETAPA: AFIANSAMIENTO TECNICO			
DIA	**SABADOS**	**DOMINGO**	**OBSERVACIONES**
FÍSICA	**HORA: 1:00 A 3:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** • Movilidad articular • Ejercicios de coordinación • Trabajos de auto carga	**HORA: 2:00 A 4:00 PM** **PLANIFICACION: 30 MINUTOS** • Contenido de la clase	Por un periodo de 6 semanas se aplicarán los mismos contenidos y ejercicios esta logar los objetivos planteados
TÉCNICA	• Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad • trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. • Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. • Velocidad como estímulo (100mts) • Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)	**PLANIFICACION: 20 MINUTOS** • Contenido de la clase	Nota personal: los contenidos de trabajo serán acorde a las capacidades adquiridas duarte el periodo anterior y se avanzara según las mejoras obtenidas en cada semana.
TÁCTICA	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.	**PLANIFICACION: 10 MINUTOS** • Contenido de la clase	La primera evaluación será el 25 de agosto en los juegos inter colegiados.
SICOLÓGICA	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema	**PLANIFICACION: 10 MINUTOS** • Contenido de la clase	Se debe trabajar muchos los aspectos de mejora de la disciplina y la importancia del trabajo continuo y con objetivos a mediano y largo plazo
LUGAR	Piscinas Olímpicas		

SEMANA DEL: 2 DICIEMBRE AL: 7 DE: DICIEMBRE		**CATEGORÍA**: INFANTIL 13 – 14 --- JUVENIL 15 A 17 AÑOS	
ENTRENADOR: LUIS EDUARDO QUINTERO		**SESIÓNES:** 137 A LA 142	**MICRO: 6** / **MESO: 1**
ETAPA: AFIANSAMIENTO TECNICO			
DIA	**LUNES**	**MARTES Y JUEVES**	**MIERCOLES Y VIERNES**
FÍSICA	**HORA: 3:00 A 4:30 y de 4:30 a 7:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** • Movilidad articular • Ejercicios de coordinación • Trabajos de auto carga	**HORA: 3:00 A 4:30 y de 4:30 a 7:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** • Movilidad articular • Ejercicios de coordinación • Trabajos de auto carga	**HORA: 3:00 A 4:30 y de 4:30 a 7:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** • Movilidad articular • Ejercicios de coordinación • Trabajos de auto carga
TÉCNICA	• Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad • trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. • Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. • Velocidad como estímulo (100mts) • Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)	• Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad • trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. • Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. • Velocidad como estímulo (100mts) • Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)	• Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad • trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. • Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. • Velocidad como estímulo (100mts) • Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)
TÁCTICA	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.
SICOLÓGICA	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema
LUGAR	Piscinas Cordep.		

SEMANA DEL: 2 DICIEMBRE AL: 7 DE: DICIEMBRE		**CATEGORÍA**: INFANTIL 13 – 14 --- JUVENIL 15 A 17 AÑOS	
ENTRENADOR: LUIS EDUARDO QUINTERO		**SESIÓNES:** 137 A LA 142	**MICRO: 6** / **MESO: 1**
ETAPA: AFIANSAMIENTO TECNICO			
DIA	**SABADOS**	**DOMINGO**	**OBSERVACIONES**
FÍSICA	**HORA: 1:00 A 3:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** • Movilidad articular • Ejercicios de coordinación • Trabajos de auto carga	**HORA: 2:00 A 4:00 PM** **PLANIFICACION: 30 MINUTOS** • Contenido de la clase	Por un periodo de 6 semanas se aplicarán los mismos contenidos y ejercicios esta logar los objetivos planteados
TÉCNICA	• Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad • trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. • Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. • Velocidad como estímulo (100mts) • Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)	**PLANIFICACION: 20 MINUTOS** • Contenido de la clase	Nota personal: los contenidos de trabajo serán acorde a las capacidades adquiridas duarte el periodo anterior y se avanzara según las mejoras obtenidas en cada semana.
TÁCTICA	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.	**PLANIFICACION: 10 MINUTOS** • Contenido de la clase	Evaluaciones físicas pendientes por realizar
SICOLÓGICA	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema	**PLANIFICACION: 10 MINUTOS** • Contenido de la clase	Se debe trabajar muchos los aspectos de mejora de la disciplina y la importancia del trabajo continuo y con objetivos a mediano y largo plazo
LUGAR	Piscinas Olímpicas		

SEMANA DEL: 9 DICIEMBRE AL: 13 DE: DICIEMBRE		**CATEGORÍA**: INFANTIL 13 – 14 --- JUVENIL 15 A 17 AÑOS	
ENTRENADOR: LUIS EDUARDO QUINTERO		**SESIÓNES:** 143 A LA 147	**MICRO: 6** / **MESO: 2**
ETAPA: AFIANSAMIENTO TECNICO			
DIA	**LUNES**	**MARTES Y JUEVES**	**MIERCOLES Y VIERNES**
FÍSICA	**HORA: 3:00 A 4:30 y de 4:30 a 7:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** ● Movilidad articular ● Ejercicios de coordinación ● Trabajos de auto carga	**HORA: 3:00 A 4:30 y de 4:30 a 7:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** ● Movilidad articular ● Ejercicios de coordinación ● Trabajos de auto carga	**HORA: 3:00 A 4:30 y de 4:30 a 7:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** ● Movilidad articular ● Ejercicios de coordinación ● Trabajos de auto carga
TÉCNICA	● Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad ● trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. ● Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. ● Velocidad como estímulo (100mts) ● Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)	● Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad ● trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. ● Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. ● Velocidad como estímulo (100mts) ● Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)	● Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad ● trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. ● Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. ● Velocidad como estímulo (100mts) ● Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)
TÁCTICA	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.
SICOLÓGICA	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema
LUGAR	Piscinas Cordep.		

SEMANA DEL: 9 DICIEMBRE AL: 13 DE: DICIEMBRE		**CATEGORÍA**: INFANTIL 13 – 14 --- JUVENIL 15 A 17 AÑOS	
ENTRENADOR: LUIS EDUARDO QUINTERO		**SESIÓNES:** 143 A LA 147	**MICRO: 6** / **MESO: 2**
ETAPA: AFIANSAMIENTO TECNICO			
DIA	**SABADOS**	**DOMINGO**	**OBSERVACIONES**
FÍSICA	**HORA: 1:00 A 3:00 PM** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** **CALENTAMIENTO: 15 MINUTOS** ● Movilidad articular ● Ejercicios de coordinación ● Trabajos de auto carga	**HORA: 2:00 A 4:00 PM** **PLANIFICACION: 30 MINUTOS** ● Contenido de la clase	Por un periodo de 6 semanas se aplicarán los mismos contenidos y ejercicios esta logar los objetivos planteados
TÉCNICA	● Calentamiento (500 mts) técnica-velocidad ● trabajo principal (3000 a 4500 mts) desarrollo de la capacidad aeróbica RI – RII – teniendo al estilo libre más predomínate, también se realizan trabajos de los otros estilos. ● Trabajo de corrección de la técnica de los estilos en el contenido principal. ● Velocidad como estímulo (100mts) ● Estabilidad y vuelta a la calma (300 mts)	**PLANIFICACION: 20 MINUTOS** ● Contenido de la clase	Nota personal: los contenidos de trabajo serán acorde a las capacidades adquiridas duarte el periodo anterior y se avanzara según las mejoras obtenidas en cada semana.
TÁCTICA	la importancia de la secuencia de los ejercicios y la mejora de la ejecución de los mismos.	**PLANIFICACION: 10 MINUTOS** ● Contenido de la clase	Próximamente juegos Intercolegiados fase departamental
SICOLÓGICA	Me enfoco mucho en la disciplina del grupo para lo cual en cada clase doy pequeñas charlas del tema	**PLANIFICACION: 10 MINUTOS** ● Contenido de la clase	Se debe trabajar muchos los aspectos de mejora de la disciplina y la importancia del trabajo continuo y con objetivos a mediano y largo plazo
LUGAR	Piscinas Olímpicas		