JUNDEPORTES SAN FRANCISCO
ESCUELA DE FORMACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PORRISMO

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2024

DEPORTE	ACTIVIDAD FISICA Y PORRISMO
MODALIDAD	ACTIVIDAD FISICA Y PORRISMO
RAMA	MIXTO
NIVEL	GRUPO 1
N. SEMANA	19

SESIONES	CATEGORIA
SESION N 59-60 - 61 -62	GRUPO N 1 (INICIACION- FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)
DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE DEL 2024	CONTENIDO: ACTIVIDADES FUNDAMENTOS DE BASE Y COMPLEMENTARIOS COREOGRAFICOS

OBJETIVO GENERAL: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BASE CON ELEMENTOS GIMNASTICOS MEDIANTE DESARROLLO COORDINATIVO Y CONDICIONALES, ESTRUCTURA CORPORAL

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, ESTRUCTURA	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
59	LUNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 depoertistas 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 COORDINACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL	DESARROLLO ESTRUCTURAL, FORTALECIMEINTO DE ESQUEMA POMS
60	LUNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 ginmasticos 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 COORDINACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL	DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS
61	VIERNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 depoertistas 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 COORDINACIÓN VISO-PEDICA Y VISO- MANUAL	DESARROLLO ESTRUCTURAL, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS
62	VIERNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 ginmasticos 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 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
MODALIDAD	ACTIVIDAD FISICA Y PORRISMO
RAMA	MIXTO
NIVEL	GRUPO 1
N. SEMANA	20

SESIONES	CATEGORIA
SESION N 63-64 - 65 -66	GRUPO N 1 (INICIACION- FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)
DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE DEL 2024	CONTENIDO: ACTIVIDADES FUNDAMENTOS DE BASE Y COMPLEMENTARIOS COREOGRAFICOS

OBJETIVO GENERAL: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BASE CON ELEMENTOS GIMNASTICOS MEDIANTE DESARROLLO COORDINATIVO Y CONDICIONALES, ESTRUCTURA CORPORAL

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE	CONTROLES
					FISICO, TECNICO, ESTRUCTURA	MEDICO, FISICO, TECNICO
63	LUNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 depoertistas 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, FORTALECIMEINTO DE ESQUEMA POMS
64	LUNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 ginmasticos 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
65	VIERNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 depoertistas 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, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS
66	VIERNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 ginmasticos 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

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
MODALIDAD	ACTIVIDAD FISICA Y PORRISMO
RAMA	MIXTO
NIVEL	GRUPO 1
N. SEMANA	21

SESIONES	CATEGORIA
SESION N 67-68 - 69 -70	GRUPO N 1 (INICIACION- FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)
DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE DEL 2024	CONTENIDO: ACTIVIDADES FUNDAMENTOS DE BASE Y COMPLEMENTARIOS COREOGRAFICOS

OBJETIVO GENERAL: FUNDAMENTOS TECNICOS DE BASE CON ELEMENTOS GIMNASTICOS MEDIANTE DESARROLLO COORDINATIVO Y CONDICIONALES, ESTRUCTURA CORPORAL

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE	CONTROLES
					FISICO, TECNICO, ESTRUCTURA	MEDICO, FISICO, TECNICO
67	LUNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 depoertistas 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, FORTALECIMEINTO DE ESQUEMA POMS
68	LUNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 ginmasticos 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
69	VIERNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 depoertistas 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, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS
70	VIERNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 ginmasticos 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

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
MODALIDAD	ACTIVIDAD FISICA Y PORRISMO
RAMA	MIXTO
NIVEL	GRUPO 1
N. SEMANA	22

SESIONES	CATEGORIA
SESION N 71-72 - 73 -74	GRUPO N 1 (INICIACION- FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)
DEL 2 AL 06 DE DICIEMBRE DEL 2024	CONTENIDO: ACTIVIDADES FUNDAMENTOS DE BASE Y COMPLEMENTARIOS COREOGRAFICOS

OBJETIVO GENERAL: FUNDAMENTOS TECNICOS DE BASE CON ELEMENTOS GIMNASTICOS MEDIANTE DESARROLLO COORDINATIVO Y CONDICIONALES, ESTRUCTURA CORPORAL

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, ESTRUCTURA	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
71	LUNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 depoertistas 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, FORTALECIMEINTO DE ESQUEMA POMS
72	LUNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 ginmasticos 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
73	VIERNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 depoertistas 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, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS
74	VIERNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 ginmasticos 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

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
MODALIDAD	ACTIVIDAD FISICA Y PORRISMO
RAMA	MIXTO
NIVEL	GRUPO 1
N. SEMANA	23

SESIONES	CATEGORIA
SESION N 75-76 - 77 -78	GRUPO N 1 (INICIACION- FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)
DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE DEL 2024	CONTENIDO: ACTIVIDADES FUNDAMENTOS DE BASE Y COMPLEMENTARIOS COREOGRAFICOS

OBJETIVO GENERAL: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BASE CON ELEMENTOS GIMNASTICOS MEDIANTE DESARROLLO COORDINATIVO Y CONDICIONALES, ESTRUCTURA CORPORAL

No SESION	DIA	HORA	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE	CONTROLES
					FISICO, TECNICO, ESTRUCTURA	MEDICO, FISICO, TECNICO
75	LUNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 depoertistas 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, FORTALECIMEINTO DE ESQUEMA POMS
76	LUNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 ginmasticos 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
77	VIERNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 depoertistas 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, ACOPLAMIENTO DE ESQUEMA POMS Y ANIMACIÓN PANTERS
78	VIERNES	Iniciación- Fundamenatación - 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 ginmasticos 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

WERNER ISAAC CHIA NIETO		
NOMBRE DEL ENTRENADOR		