REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE
CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE PASCA
Nit 890.680.154-1
SECRETARIA DE DESARROLLO
SOCIAL

Sentido Social

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE PASCA

HACE CONSTAR:

Que**LUIS FABIAN DUARTE RODRIGUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11257597 de Fusagasugá, Presto los servicios de MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el período comprendido entre el 01 de julio al 31 de julio de 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los dos (02) días del mes de agosto de 2021

IVAN DARIO CASTILLO MEDINA
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

Aprobó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Agosto 02 de 2021
Revisó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Agosto 02 de 2021
Proyectó:	CESAR MORENO TORRES	Fecha: Agosto 02 de 2021
Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado para las normas y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y por lo tanto bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma del despacho de la señora Alcaldesa Municipal		

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

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: PASCA
NOMBRE DEL FORMADOR: LUIS FABIAN DUARTE RODRIGUEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	OBSERVACIONES
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	Iniciacion	Iniciacion	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento	Fundamentacion	
	SEDE DE TRABAJO	Coliseo anexa Niña Maria	Coliseo anexa Niña Maria	Coliseo anexa Niña Maria	Coliseo anexa Niña Maria	Coliseo anexa Niña Maria	
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		Fundamentacion	Fundamentacion	Iniciacion	Perfeccionamiento	
	SEDE DE TRABAJO		Coliseo anexa Niña Maria	Coliseo anexa Niña Maria	Coliseo anexa Niña Maria	Coliseo anexa Niña Maria	

NOMBRE MONITOR



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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		2			2										2
7 AÑOS		2			2										2
8 AÑOS		2			2										2
9 AÑOS		1			1										1
10 AÑOS		1			1										1
11 AÑOS	1	3	1		3										4
12 AÑOS	1	3	1		3										4
13 AÑOS															
14 AÑOS	1	2	1		2										3
15 AÑOS	1	4	1		4										5
16 AÑOS	1	1	1		1										2
17 AÑOS	3	2	3		2										5
TOTALES	8	23	8		23										31

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

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	Torres chángate Dana Saray							1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
2	Rojas Ramírez Ana Sofia	3222620557						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
3	Carolinne Thaliona Garzon Ramirez	3222620557						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
4	Cabezas Rey Dana Valentina	3228849351						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
5	Cifuentes Jiménez Emili Yaired	3209493178						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
6	Cabezas Rey Dana Valentina	3228849351						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
7																																					
8																																					
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

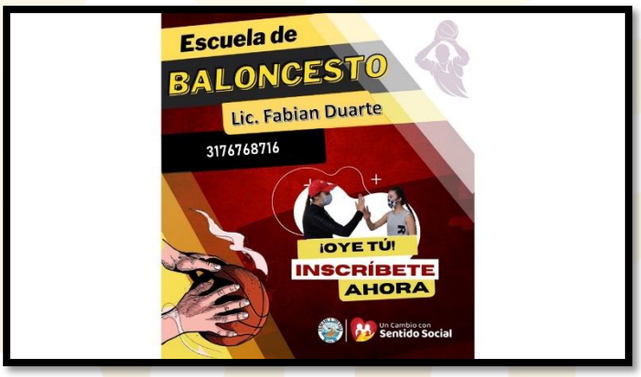
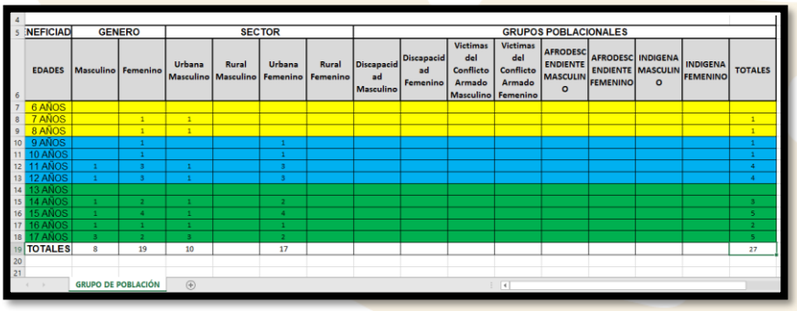
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Torres Laura Jimenez	3138366206						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
2	Cubillos Diaz Hasly Tatiana	3012081588						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
3	Forero Riveros Halizon Daniela	3003010782						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
4	Cabezas Sierra Heidy Vanessa	3143675094						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
5	Vaena Olaya Daniela	3124829252						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
6	Torres Chingate Laura Valentina							1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
7	Cabezas Rey Johan Estiben	3213435400						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
8	Romero Dimite Eilyn Juliana							1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
9	Jiménez Espitia Kevin Sebastián	3022095235						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
10	Michel Camila Nieto Ramírez	3012081588						1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1		12	11	1	90%
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

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

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	Rey Lanza Valeryn Julieth	3506759207						1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1		12	11		90%
2	Jiménez Melo charith Natalia	3209493178						1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1		12	11		90%
3	Baena Espitia Juan Camilo	3212015824						1	1		1				0	1		1				0	1		1				1	0		1		12	9		80%
4	Hastamorir Niño Karen Julieth	3227805768						1	1		1				1	1		1				0	1		0				1	1		1		12	10		90%
5	Cagua Brayan Sanchez	3222555961						0	0		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1		12	9		80%
6	Cabezas Sierra Ginna Alejandra	3102030970						1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		0		12	10		90%
7	Romero Samuel Navarrete	3177723009						1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1		12	11		90%
8	Mora Sanguino Nikol	3045683770						1	1		1				1	1		0				0	1		1				1	1		1		12	10		90%
9	Gonzalez Rodriguez Camila Alezandra	3203983810						1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1		12	11		90%
10	Salazar Juan Pablo	3233013152						1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1		12	11		90%
11	Cortes Rubiano	3233013152						1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	0		1		12	10		90%
12	Cardenas Camelo Maria del Pilar	3234351694						1	1		0				1	1		1				0	1		1				1	1		1		12	10		90%
13	Rodríguez Martínez maryi Julieth	3224449452						1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		0		12	10		90%
14	Rojas Ramirez Sergio Andres	3222620557						1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1		12	11		90%
15	Dercy Gabriela Albarracin	3117266812						1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1		12	11		90%
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL INFORME DE SUPERVISION
LUIS FABIAN DUARTE RODRIGUEZ
CPS 571-2021

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
# 1	OBLIGACION 1 
# 2	OBLIGACION 2 
#3	
#4	INICIACION  **FUNDAMENTACION**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/07/2021	Lugar: Coliseo Niña M	Municipio: Pasca	Hora: 4 a 6 PM	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			N° de deportistas:		Edades: 11 a 14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Iniciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto						
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Reunion de grupo		Introduccion a la clase		x	4 minutos	
2. Asistencia		llamado a lista		x	1 minuto	
3. Activacion articular		Movilidad Articular		x	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura		Calentamiento		x	10 minutos	

PERFECCIONAMIENTO



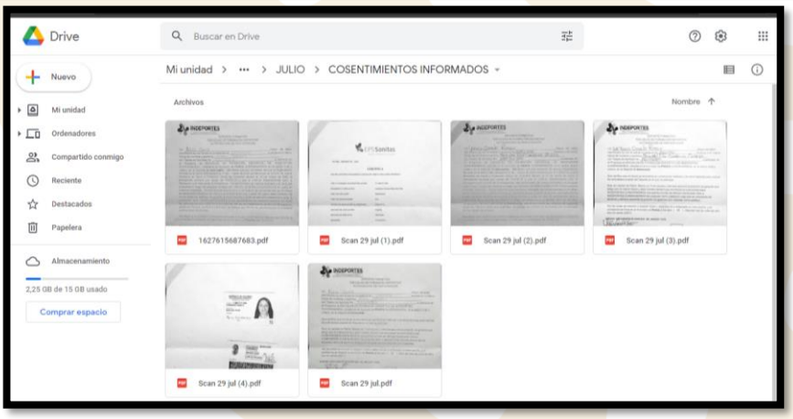
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

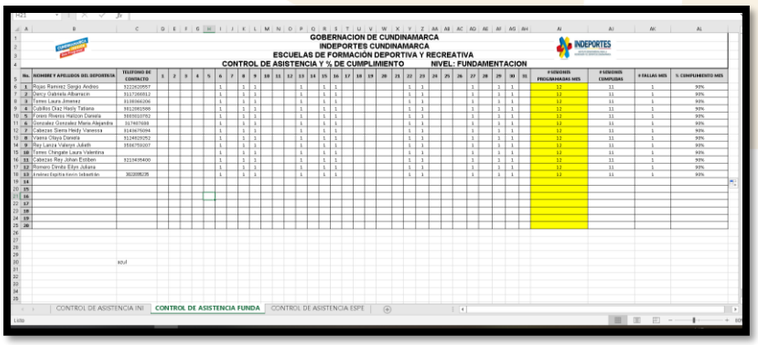
Fecha: 6/07/2021	Lugar: Coliseo Niña M	Municipio: Pasca	Hora: 4 a 6 PM	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			N° de deportistas:		Edades: 15 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Iniciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto						
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Reunion de grupo		Introduccion a la clase		x	3 minutos	
2. Asistencia		llamado a lista		x	2 minutos	
3. Activacion articular		Movilidad Articular		x	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura		Calentamiento		x	10 minutos	

#5



#6



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL: FUNDAMENTACION

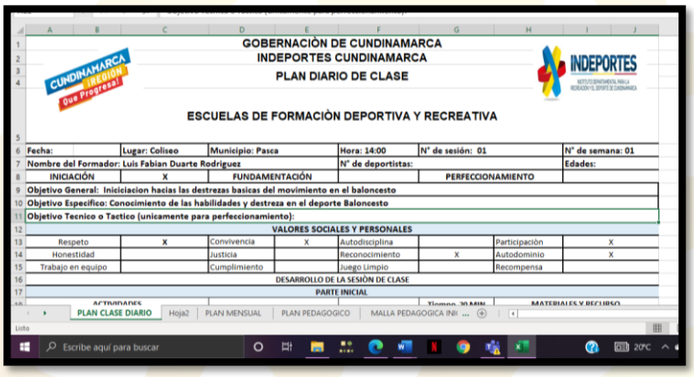
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Rojas Ramirez Sergio Andres	3122615957					1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
2	Deicy Gabriela Albarracin	3117266512					1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
3	Torres Laura Jimenez	3139366206					1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
4	Cubillos Diaz Maria Tatiana	3012065969					1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
5	Torres Riveros Hallison Daniela	3005502792					1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
6	Gonzalez Gonzalez Maria Alejandra	317457688					1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
7	Cabezas Sierra Hasly Vanessa	3145479094					1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
8	Viasus Olaya Daniela	3124820952					1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
9	Paz Lancia Valeryn Julieth	3504792007					1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
10	Torres Chingate Laura Valentina						1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
11	Cabezas Rey Johan Estiben	3223405400					1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
12	Romero Zerda Edyn Juliana						1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
13	Jiménez Espitia kevin Sebastián	3018898296					1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1	12	11	1	91%
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					
22																																					
23																																					
24																																					
25																																					
26																																					

xcvf

CONTROL DE ASISTENCIA INI | CONTROL DE ASISTENCIA FUNDA | CONTROL DE ASISTENCIA ESPE

.

#7

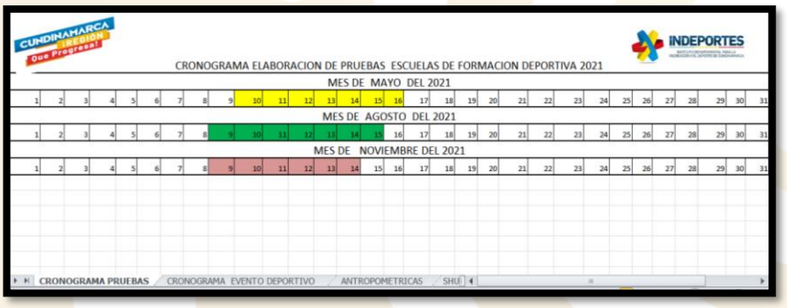


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Lugar: Coliseo	Municipio: Pasca	Hora: 14:00	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto					
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	Participación X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento X	Autodominio X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					

#8



CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

MES DE MAYO DEL 2021

MES DE AGOSTO DEL 2021

MES DE NOVIEMBRE DEL 2021

#9



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE PASCA
NIt 890.680.164-7
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

Sentido Social

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE PASCA

HACE CONSTAR:

Que **LUIS FABIAN DUARTE RODRIGUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11257507 de Fusagasugá, Presto los servicios de MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el período comprendido entre el 01 de julio al 31 de julio de 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los dos (02) días del mes de agosto de 2021

IVAN DARIO CASTILLO MEDINA
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

#10











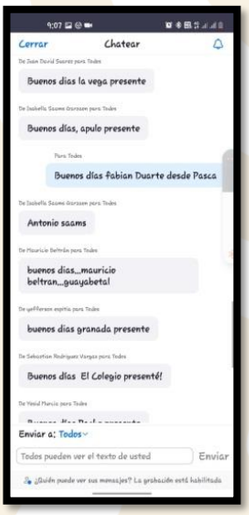
#11	 
#12	 
#13	**Capacitacion vacaciones recreativas sibate 01/07/2021**   **Reunión por zoom 09/07/2021**





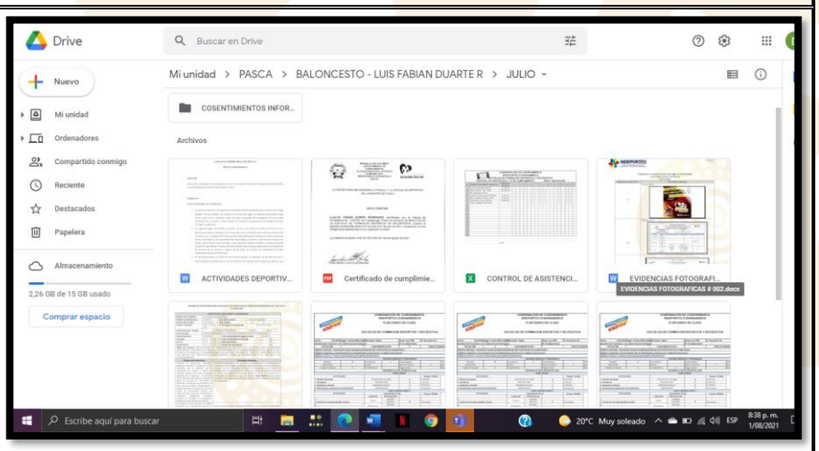
Juegos Intercolegiados 16/07/2021







#14

	  
#15	 Drive Buscar en Drive Nuevo Mi unidad Ordenadores Compartido conmigo Reciente Destacados Papelera Almacenamiento 2,26 GB de 15 GB usado Comprar espacio Mi unidad > PASCA > BALONCESTO - LUIS FABIAN DUARTE R > JULIO COSENTIMIENTOS INFOR... Archivos ACTIVIDADES DEPORTIV... Certificado de cumplimie... CONTROL DE ASISTENCI... EVIDENCIAS FOTOGRAFI... EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS # 002.docx Escribe aquí para buscar 20°C Muy soleado ESP 8:38 p. m. 1/06/2021

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INICIACION






FUNDAMENTACION






PERFECCIONAMIENTO








PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO

PRESENTADO POR:

LIC. LUIS FABIAN DUARTE RODRIGUEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

MUNICIPIO DE PASCA

2021

2. INTRODUCCION

Este plan pedagógico tiene como finalidad el crear estrategias y metodologías para la enseñanza y práctica de la disciplina formativa del baloncesto en sus diferentes categorías, buscando contribuir el desarrollo de las características psicoevolutivas tales como cognitivo, social, emocional, motriz; el desarrollo de las cualidades físicas la resistencia, la velocidad, la fuerza, la flexibilidad entre otros, con ello, estaremos contribuyendo a la formación integral y motriz de los deportistas en formación.

En base a las características de los deportistas que participen de la escuela de formación después de la convocatoria, lograremos incentivarlos a que practiquen este deporte tan completo y como forma de que sean activos y participativos en los diferentes programas que devengan de la alcaldía municipal de pasca y la coordinación de deportes, así mismo, como aprovechamiento del tiempo libre y de sano esparcimiento, como también desarrollar sus habilidades que permitan más adelante estar en los diferentes programas y logros de alto rendimiento en el deporte Baloncesto.

Teniendo en cuenta las características de los deportistas se crea un modelo que permita trabajar con una distribución en tres diferentes grupos tales como: Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, diseñando un programa con las características requeridas de estas categorías. Estos grupos estarán en constante seguimiento a fin de valorar sus alcances, desempeños, falencias o logros, por medio de test y de formatos ya previamente diseñados por INDEPORTES Cundinamarca.

3. JUSTIFICACION

Una limitante para la práctica en las escuelas de formación deportiva en un municipio o en algunos por si decirlo, es la lejanía de sus participantes a los sitios o escenarios de práctica deportiva, otro es el aprovechamiento del tiempo libre y el sano esparcimiento por ausencias de programas formativos deportivos, la constante modernización de los medios masivos y en especial el mal manejo de redes sociales o de la forma como están mal orientados los chicos, es por esto que este plan pedagógico y la diversificación de sus diferentes talleres, pretende:

a. Garantizar el acceso a las prácticas y programas de carácter formativo que sean promovidos por la administración municipal.
b. Garantizar los materiales, artículos, escenarios y personal calificado.
c. Orientar a los deportistas en el aprendizaje del baloncesto
d. Combatir el sedentarismo y alejarlos de acciones que puedan atentar contra su integridad emocional, personal, interpersonal y social.

El baloncesto como un deporte de lata intensidad, demanda un gran gasto metabólico y energético, como también es un deporte que los niños adoran ya que es un deporte muy dinámico y entretenido que se puede practicar incluso como solo una afición. De hecho, se ha demostrado que la práctica habitual de baloncesto es un excelente ejercicio físico que estimula diferentes destrezas, a la vez que contribuye a desarrollar las habilidades sociales.

Es por esto por lo que podemos evidenciar y mencionar algunas de las ventajas de la práctica del baloncesto en los niños.

a. Mejora la resistencia metabólica
b. Desarrolla el control muscular
c. Agudiza la coordinación y el balance corporal
d. Estimula la agilidad funcional, física y cognitiva.
e. Fomenta las habilidades sociales.

4. MARCO LEGAL

Las escuelas de formación deportiva son programas de carácter formativo, donde los niños, niñas y jóvenes pueden iniciar el aprendizaje, fundamentación, perfeccionamiento y especialización de uno o varios deportes afianzando su formación integral como personas y deportistas**.** Estos programas de carácter Nacional, departamental y municipal esta sustentados y normatizados por el respaldo legal de los diferentes entes e instituciones que rigen el deporte en el país a mediano y largo plazo.

El marco legal es el siguiente:

- ✓ Constitución Política de 1991
- ✓ Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- ✓ Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- ✓ Decreto 2845 de 1984
- ✓ Decreto 2225 de 1985
- ✓ Acuerdo 058 de 1991
- ✓ Resolución 001909 de 1991
- ✓ Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- ✓ Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- ✓ Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

Según el Mindeporte en su programa "*Fomento y desarrollo"* las escuelas de formación deportiva*, "Son un proyecto educativo implementado como estrategia curricular para la orientación y la enseñanza del deporte al niño y al joven colombiano, buscando su desarrollo físico, motriz, intelectual, afectivo y social."* Dirigido a los niñas, niños y adolescentes entre los 6 a 12 años y que están orientados por los entes departamentales y municipales de acuerdo a los criterios de selección de Ministerio.

5. OBJETIVO GENERAL.

Fomentar la práctica de la disciplina deportiva de Baloncesto en el municipio de Pasca Cundinamarca en los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, con estilos de aprendizaje prácticas diversificadas, innovadoras y que cumplan con las necesidades de la población.

6. OBJETIVO ESPECIFICO

- ✓ Entrenar en situaciones contextualizadas, lo más reales posibles, con la máxima transferencia a la solución de problemas del propio juego.
- ✓ Promover y potenciar la práctica del del baloncesto en el municipio de Pasca diseñando tareas que les impliquen cognitivamente.
- ✓ Promover los hábitos y estilos de vida saludable, aprovechamiento del tiempo libre y el ocio.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INICICIACION (8 A 10 AÑOS)	X	X
FUNDAMENTACION (11 A 13 AÑOS)	X	X
PERFECCIONAMIENTO (14 A 17 AÑOS)	X	X
DISCAPACIDAD	X	X
VICTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO	X	X

Las escuelas de formación deportiva de baloncesto están dirigidas a los niños, niñas y adolescentes del municipio de Pasca Cundinamarca y estarán organizadas de acuerdo con la anterior tabla con la finalidad de orientar y garantizar la enseñanza del deporte como tal.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Los inicios del deporte baloncesto se remontan al año 1981 en estados Unidos por un profesor de educación física llamado James Naismith como un deporte menos propenso a las lesiones del futbol en la universidad de Springfield (Massachussets, Estados Unidos).

El director del departamento le pidió que buscara un juego con el que los atletas universitarios pudieran **entrenarse dentro del gimnasio durante los meses de invierno**. Además de mantenerlos en forma, el nuevo juego debía reducir el contacto físico entre jugadores para **evitar lesiones**.

Naismith dividió a los estudiantes en dos equipos e hizo colgar **dos cestos** en las balconadas del gimnasio, **a tres metros del suelo**: el objetivo era recorrer la pista de extremo a extremo y encestar una pelota (entonces era una pelota de fútbol) dentro de las canastas.

Como los cestos eran cerrados, alguien tenía que **subir por una escalera para recuperar la pelota** cada vez que alguien anotaba. Al final, decidieron que era más práctico recortar el fondo de los cestos para que la pelota cayera.(Los orígenes del baloncesto (lavanguardia.com)

EN COLOMBIA

Para el año de 1925, el hermano francés Janebaud y don David Martínez Collazos profesor de la Salle, en Santander, dieron a conocer las primeras nociones del Baloncesto en Colombia y para el 18 de Julio de 1925, con motivo de las fiestas patrias de nuestro país, se llevó a cabo el primer partido de Baloncesto en Colombia entre dos equipos del Liceo de la Salle.

A partir de ese partido se difundió en los centros educativos principalmente dirigidos por los hermanos cristianos. El baloncesto llegó al Instituto Técnico Central de Bogotá, en el colegio San Pedro Claver de Bucaramanga, y el colegio San José de Guanenta en San Gil.

El primer partido entre un equipo nacional y uno extranjero se realiza en la cancha del Club deportivo Tequendama, el 4 de Julio de 1931.

Bogotá en 1938 es sede de los juegos Bolivarianos en conmemoración del IV Centenario de la fundación de Bogotá; El profesor Mexicano López Hinojosa, fue apoyo importante en el desarrollo del Baloncesto en los juegos; Colombia sale campeón en femenino y masculino.

El Baloncesto Colombiano femenino, logra en 1981 ubicarse en un tercer puesto de un Sud Americano venciendo a Argentina. Pero para 1983, la representación

femenina de Colombia en el suramericano logra el primer puesto en la fina frente a Brasil por marcador de 62 a 51. Colombia no perdió ningún partido.

8.1 Reglamentación:

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
2. El baloncesto consiste en introducir un balón, que dará punto, en un aro ubicado a 3 metros de altura
3. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
4. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
5. El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
6. No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente.
7. No se puede golpear el balón con el puño porque se considera como falta.
8. Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contará un punto para sus contrarios.
9. El árbitro principal, "referee", jugará el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo. Decidirá cuándo se consigue un punto, llevará el marcador y cualquier otra tarea propia de un árbitro.
10. El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.
11. El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

Tomado de: (Baloncesto | Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte (culturarecreacionydeporte.gov.co)

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

COMPONENTES MANIFESTACIONES	IMPORTANCIA	OBSERVACIONES	
FUERZA	✓ Fuerza Máxima ✓ Fuerza explosiva ✓ Fuerza elástico-refleja ✓ Fuerza reactiva ✓ Fuerza muscular dinámica	✓ ** ✓ **** ✓ ***** ✓ ***** ✓ 0	Acciones explosivas con transferencia a las acciones de juego.
RESISTENCIA	✓ Res aeróbica de base ✓ Potencia láctica ✓ Capacidad láctica ✓ Resistencia específica ✓ Resistencia en competición	✓ ** ✓ 0 ✓ 0 ✓ **** ✓ ****	Capacidad aláctica Capacidad láctica Resistencia específica de competición 4 tiempos de 10´ con 15´de pausa y durante los mismos, alternancia durante el juego.
VELOCIDAD	✓ Velocidad cíclica ✓ Velocidad acíclica ✓ Potencia aláctica ✓ Velocidad gestual segmentaria ✓ Velocidad gestual global	✓ 0 ✓ ***** ✓ ***** ✓ ***** ✓ 0	Velocidad acíclica Velocidad gestual global Resoluciones técnicas de juego a la máxima velocidad.

**Poco importante ****Importante *****Muy importante 0 Nada

10. TEMAS Y CONTENIDOS

- ✓ Acondicionamiento físico
- ✓ Entradas: Lanzamientos en carrera
- ✓ Bote- pase
- ✓ Juego sin balón
- ✓ Tiro
- ✓ Pase- pase recepción
- ✓ Defensa individual
- ✓ Percepción Espacio temporal

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

Como metodología de trabajo será el modelo aprendizaje por resolución de problemas y descubrimiento guiado en donde instaremos a los deportistas siempre en poder resolver ciertas tareas motrices con estímulos que se darán durante el tiempo de práctica, así mismo fortaleceremos el aprendizaje por medio de la ´percepción visual ya que es unos de los órganos más importante del cuerpo y el receptor del 60% de los estímulos externos de nuestro cuerpo.

12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION.

El control se dará de acuerdo con los listados de asistencia que se hará al finalizar las sesiones de clase, los formatos de seguimiento de procesos plan semanal y plan mensual. Las evaluaciones y valoraciones de los deportistas se harán de acuerdo a los formatos entregados por INDEPORTES Cundinamarca que nos permitirá conocer el estado formativo de cada uno de los deportistas, sus fortalezas, debilidades y avances.

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

EDAD / Tipo de entrenamiento	9	10	11	12	13	14	15	16
TÉCNICA	****	****	****	****	****	***	***	**
TÁCTICA	*	*	*	*	**	***	****	****
FUERZA	Circuitos, juegos, ejercicios CORE, técnica de carrera					Entrenamiento con cargas, saltos múltiples		
RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA	Ejercicios técnicos y tácticos en la cancha.							
VELOCIDAD	Ejercicios técnicos: velocidad de movimiento y en carrera.							

Zure iritzia / Su opinión

euskonews@euskonews.com



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	RASGOS CUALITATIVOS DEL MOVIMIENTO	COORDINACION	COORDINA MOVIMIENTOS PARCIALES DEL CUERPO ENTRE SI, EN RELACION DEL MOVIMIENTO TOTAL DE LA TECNICA DEL BALONCESTO
						RITMO	EJECUTA LOS MOVIMIENTOS OBSERVANDO SU MECANICA NATURAL, DIFERENCIANDO LOS SONIDOS, ACENTOS, PAUSAS, COMPASES, ASI COMO LA RELACION TENSION(TRABAJO) Y DISTENSION(DESCANSO).
						EQUILIBRIO	EJECUTA MOVIMIENTOS CONTROLADO LAS DIFERENTES POSTURAS, YA SEA EN EQUILIBRIO ESTATICO, DINAMICO O REEQULIBRIO.
						FLUIDEZ	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN DEL BALON.
						ANTICIPACION	LOGRA EL MOVIMIENTO EN BALONCESTO TOMANDO UNA POSTURA ADELANTADA, LOGRANDO LA ADECUACION DE LA FASE ANTERIOR DEL MOVIMIENTO A LA TAREA MOTORA SIGUIENTE
						LATERALIDAD	EL NIÑO EJECUTA EL MOVIMIENTO CON CLARIDAD EN LA POSICION ESPACIAL DE SU CUERPO, SUS PARTES Y LA RELACION DE ESTAS CON SU CUERPO, DEFINIENDO SU CARÁCTER ZURDO O DERECHO.
						LA PRECISION	EJECUTA EL MOVIMIENTO DELIMITANDO EL FIN Y LA META A ALCANZAR, UTILIZANDO CORRECTAMENTE LS PREPARACION PARA LA ACCION, DESARROLLANDO ACCIONES CON SEGURIDAD Y EXACTITUD OBTENIENDO OPTIMOS RESULTADOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA MARCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO A LA MAYOR ALTURA POSIBLE.
						RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
			BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION MUSCULAR SIN REALIZAR MOVIMIENTOS FISICOS MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION MUSCULAR INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO EN FUNCION DE UNA TAREA MOTRIZ.

BALONCESTO	**I N I C I A C**	**FISICO**	**CAPACIDADES FISICAS**			EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSIONES MUSCULARES EN UN LAPSO BREVE.
				2	**RESISTENCIA**	AEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 6 A 8 SEGUNDOS)
				3	**VELOCIDAD**	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				4	**FLEXIBILIDAD**	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
				2	PASE	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCION DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACIÓN INDICADA.
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO FALTAS E IMPRECISION
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACIÓN AL BALON EN DETERMINADOS ESPACIOS RESPONDIENDO A ESTIMULOS DADOS POR EL ENTRENADOR.
					BOTE	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIREECCIONES ERRADAS. (CON AYUDA DE MATERIAL DIDACTICO)
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN DETERMINADOS LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
					LANZAMIENTO	FUERZA	LOGRA LANZAR EL BALON CON LA SUFICIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UBICANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTICOS Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA CONSECUCION DE MOVIMIENTOS DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE FORMA ARMONICA.
						FASES	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DEL SERVICIO, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.
				1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL BALONCESTO, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTORIALES INSTRUCTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISTORIA DEL BALONCESTO, TANTO INTERNACIONAL COMO A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMIENTO, POR MEDIO DE MEDIOS AUDIOVISUALES.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DEL BALONCESTO, DESDE SU ORIGEN HASTA NUESTRO DIAS, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
						MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIADAS REGLAMENTARIAS DEL CAMPO DE PRACTICA, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDADES DIDACTICAS.

	I O N	TEORICO		2	REGLAMENTACION	IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL BALONCESTO, ORIENTADAS Y EXPLICADAS POR EL INSTRUCTOR EN LAS SESIONES DE CLASE.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL BALONCESTO POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS, Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DISPUESTA POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDOSE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTISTAS Y PERSONAS DEL COMUN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	ES RESPETUOSO CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTUOR Y CON CADA UNA DE LAS PERSONAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA FIEL A LOS PRINCIPIOS MORALES, LOGRA ESTABLECER LASOS DE AMISTAD Y COMPAÑERISMO, ES COMPROMETIDO CON SI MISMO Y SUS SEMEJANTES
						TOLERANCIA	LOGRA REACCIONAR SIEMPRE DE LA MEJRO MANERA A TODAS LAS SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN LASTIMA FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS SEMEJANTES.
						COMPAÑERISMO	LOGRA TENER UNA RELACION AMISTOSA DE COLABORACION Y SOLIDARIDAD ENTRE COMPAÑEROS.
						AMISTAD	LOGRA TENER EMPATIA, CONFIANZA, Y SE PRESTA PARA SER LA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACIÓN	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACION BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU RESPECITVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAMIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO ASI LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO LESIONES O COMPLICACIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBRE PASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE PRESENTA SIEMPRE CON LA MEJOR ACTITUD A CADA SESION DE CLASE, SIN IMPORTAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE RESPONDE CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA SUPERAR TODAS LA ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO SUPERANDO BARRERAS FISICAS Y COGNITIVAS.
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA ESTABLECER OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
						PROCESO DE CRECIMIENTO DEPORTIVO	LOGRA ESTABLECER PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y CONOCIMIENTO A UN CONTINUO AVANCE Y FOTALECIMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA,
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ESTABLECE UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU
						DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUGADA, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.

		RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION**	RONDAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PREDEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMIS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	REPRESENTACIONES	DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						TEATRO DE SOMBRAS	DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						BAILES	DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						CANTOS Y REPRESENTACIONES ARTISTICAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	ENCUENTROS DEPORTIVOS	POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS, EN LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES.

FECHA DE ENTREGA	**6/07/2021**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**LUIS FABIAN DUARTE RODRIGUEZ**
MUNICIPIO	**PASCA**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	RASGOS CUALITATIVOS DEL MOVIMIENTO	COORDINACION	COORDINA MOVIMIENTOS PARCIALES DEL CUERPO ENTRE SI, EN RELACION DEL MOVIMIENTO TOTAL DE LA TECNICA DEL BALONCESTO
						RITMO	EJECUTA LOS MOVIMIENTOS OBSERVANDO SU MECANICA NATURAL, DIFERENCIANDO LOS SONIDOS, ACENTOS, PAUSAS, COMPASES, ASI COMO LA RELACION TENSION(TRABAJO) Y DISTENSION(DESCANSO).
						EQUILIBRIO	EJECUTA MOVIMIENTOS CONTROLADO LAS DIFERENTES POSTURAS, YA SEA EN EQUILIBRIO ESTATICO, DINAMICO O REEQULIBRIO.
						FLUIDEZ	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN DEL BALON.
						LA PRECISION	EJECUTA EL MOVIMIENTO DELIMITANDO EL FIN Y LA META A ALCANZAR, UTILIZANDO CORRECTAMENTE LS PREPARACION PARA LA ACCION, DESARROLLANDO ACCIONES CON SEGURIDAD Y EXACTITUD OBTENIENDO OPTIMOS RESULTADOS
						ANTICIPACION	LOGRA EL MOVIMIENTO EN BALONCESTO TOMANDO UNA POSTURA ADELANTADA, LOGRANDO LA ADECUACION DE LA FASE ANTERIOR DEL MOVIMIENTO A LA TAREA MOTORA SIGUIENTE
						LATERALIDAD	EL NIÑO EJECUTA EL MOVIMIENTO CON CLARIDAD EN LA POSICION ESPACIAL DE SU CUERPO, SUS PARTES Y LA RELACION DE ESTAS CON SU CUERPO, DEFINIENDO SU CARÁCTER ZURDO O DERECHO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA MARCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO A LA MAYOR ALTURA POSIBLE.
						RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION ESTATICA SIN REALIZAR MOVIMIENTOS FISICOS MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.
						EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSIONES MUSCULARES EN UN LAPSO BREVE.
						MAXIMA	LOGRA REALIZAR TENSIONES MUSCULARES AL MAXIMO EN EJECUCIONES CORTAS CON TIEMPOS DE RECUPERACION, PARTIENDO DESDE ESFUERZO DE 75, 80, 85, 90, 95 % DE CAPACIDAD MAXIMA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 6 A 8 SEGUNDOS)
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.

			C	4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
BALONCESTO	FUNDAMENTACION	TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCION DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACIÓN INDICADA.
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO QUE ESTE CAIGA AL PISO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACIÓN AL BALON EN DETERMINADOS ESPACIOS RESPONDIENDO A ESTIMULOS DADOS POR EL ENTRENADOR.
				2	BOTE	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIREECCIONES ERRADAS. (CON AYUDA DE MATERIAL DIDACTICO)
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN DETERMINADOS LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
				3	LANZAMIENTO	FUERZA	LOGRA LANZAR EL BALON CON LA SUFUCICIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UBICANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTICOS Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA CONSECUCION DE MOVIMIENTOS DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE FORMA ARMONICA.
						FASES	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DEL SERVICIO, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.
						PRECISION	LOGRA ACERTAR DE MANERA EFICAZ EL ENCESTAR
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL BALONCESTO, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTORIALES INSTRUCTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISTORIA DEL BALONCESTO, TANTO INTERNACIONAL COMO A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMIENTO, POR MEDIO DE MEDIOS AUDIOVISUALES.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DEL BALONCESTO, DESDE SU ORIGEN HASTA NUESTRO DIAS, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIADAS REGLAMENTARIAS DEL CAMPO DE PRACTICA, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDADES DIDACTICAS.
						IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL BALONCESTO, ORIENTADAS Y EXPLICADAS POR EL INSTRUCTOR EN LAS SESIONES DE CLASE.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL BALONCESTO POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS, Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DISPUESTA POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDOSE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTISTAS Y PERSONAS DEL COMUN.
				1	VALORES	RESPETO	ES RESPETUOSO CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTUOR Y CON CADA UNA DE LAS PERSONAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA FIEL A LOS PRINCIPIOS MORALES, LOGRA ESTABLECER LASOS DE AMISTAD Y COMPAÑERISMO, ES COMPROMETIDO CON SI MISMO Y SUS SEMEJANTES
						TOLERANCIA	LOGRA REACCIONAR SIEMPRE DE LA MEJRO MANERA A TODAS LAS SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN LASTIMA FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS SEMEJANTES.
						COMPAÑERISMO	LOGRA TENER UNA RELACION AMISTOSA DE COLABORACION Y SOLIDARIDAD ENTRE COMPAÑEROS.
						AMISTAD	LOGRA TENER EMPATIA, CONFIANZA, Y SE PRESTA PARA SER LA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
			OGNITIVO	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACIÓN	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACION BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU RESPECTIVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO C			DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO ASI LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO LESIONES O COMPLICACIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBRE PASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR SU CUERPO, VA A CORDE A SU DESARROLLO CORPORAL, FORTALECIENDO SUS CAPACIDADES FISICAS CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE PRESENTA SIEMPRE CON LA MEJOR ACTITUD A CADA SESION DE CLASE, SIN IMPORTAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE RESPONDE CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA SUPERAR TODAS LA ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA ESTABLECER OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
						PROCESO DE CRECIMIENTO	LOGRA ESTABLECER PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA,
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ESTABLECE UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR,
						DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUGADA, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						RONDAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PREDEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMIS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REPRESENTACIONES	DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						TEATRO DE SOMBRAS	DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						BAILES	DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						CANTOS Y REPRESENTACIONES ARTISTICAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS	LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS, EN LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES.

FECHA DE ENTREGA	**6-jul-21**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**LUIS FABIAN DUARTE RODRIGUEZ**
MUNICIPIO	**PASCA**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	RASGOS CUALITATIVOS DEL MOVIMIENTO	COORDINACION	COORDINA MOVIMIENTOS PARCIALES DEL CUERPO ENTRE SI, EN RELACION DEL MOVIMIENTO TOTAL DE LA TECNICA DEL BALONCESTO
						RITMO	EJECUTA LOS MOVIMIENTOS OBSERVANDO SU MECANICA NATURAL, DIFERENCIANDO LOS SONIDOS, ACENTOS, PAUSAS, COMPASES, ASI COMO LA RELACION TENSION(TRABAJO) Y DISTENSION(DESCANSO).
						EQUILIBRIO	EJECUTA MOVIMIENTOS CONTROLADO LAS DIFERENTES POSTURAS, YA SEA EN EQUILIBRIO ESTATICO, DINAMICO O REEQULIBRIO.
						FLUIDEZ	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN DEL BALON.
						LA PRECISION	EJECUTA EL MOVIMIENTO DELIMITANDO EL FIN Y LA META A ALCANZAR, UTILIZANDO CORRECTAMENTE LS PREPARACION PARA LA ACCION, DESARROLLANDO ACCIONES CON SEGURIDAD Y EXACTITUD OBTENIENDO OPTIMOS RESULTADOS
						ANTICIPACION	LOGRA EL MOVIMIENTO EN BALONCESTO TOMANDO UNA POSTURA ADELANTADA, LOGRANDO LA ADECUACION DE LA FASE ANTERIOR DEL MOVIMIENTO A LA TAREA MOTORA SIGUIENTE
						LATERALIDAD	EL NIÑO EJECUTA EL MOVIMIENTO CON CLARIDAD EN LA POSICION ESPACIAL DE SU CUERPO, SUS PARTES Y LA RELACION DE ESTAS CON SU CUERPO, DEFINIENDO SU CARÁCTER ZURDO O DERECHO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA MARCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO A LA MAYOR ALTURA POSIBLE.
						RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION ESTATICA SIN REALIZAR MOVIMIENTOS FISICOS MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.
						EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSIONES MUSCULARES EN UN LAPSO BREVE.
						MAXIMA	LOGRA REALIZAR TENSIONES MUSCULARES AL MAXIMO EN EJECUCIONES CORTAS CON TIEMPOS DE RECUPERACION, PARTIENDO DESDE ESFUERZO DE 75, 80, 85, 90, 95 % DE CAPACIDAD MAXIMA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 6 A 8 SEGUNDOS)
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.

BALONCESTO	PERFECCION	TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCION DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACIÓN INDICADA.
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO FALTAS E IMPRECISION
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACIÓN AL BALON EN DETERMINADOS ESPACIOS RESPONDIENDO A ESTIMULOS DADOS POR EL ENTRENADOR.
						PRECISION	LOGRA HACER UN PASE PRECISO A SU COMPAÑERO EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES POSIBLE Y CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.
				2	DRIBLING	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIRECCIONES ERRADAS, HACIENDO EL GESTO TECNICO, CON UNA BUENA POSTURA CORPORAL.
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN DETERMINADOS LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DE LA RECECION DE FORMA PRECISA, MANTENIENDO UNA POSTURA CORPORAL ADECUADA.
				3	RECEPCION	FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA SUFUCICIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UBICANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTICOS Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE SERVICIO DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE FORMA ARMONICA.
						FASES	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DE LA RECEPCION, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.
						PRECISION	LOGRA HACER UNA RECEPCION, CON SAQUE DE SEGURIDAD Y POR ARRIBA.
				4	REMATE	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LOS PASOS PARA LLEGAR AL REMATE.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DEL REMATE, CON UN MOVIMIENTO Y UBICACIÓN PRECISO EN TIEMPO Y ESPACIO.
						FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA FUERZA SUFICIENTE, DE MANERA TAL QUE DA A LA JUGADA UN FELIZ TERMINO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR LA ACOMODACION AL BALON LUEGO DEL IMPACTO
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO CON UNA COORDINACION OCULO MANUAL SIN PERDER DE VISTA LA DIRECCION DEL BALON Y EL MOMENTO DEL IMPACTO.
				5	TIRO	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LAS FASES DEL BLOQUEO, HACIENDO LA PANTALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, SE UBICA Y ES DE APOYO A LOS BLOQUEOS SENCILLOS Y MULTIPLES.
						PRECISION	LOGRA UBICARSE DE FORMA ADECUADA FRETNE A LA MALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, LOGRANDO HACER UN BLOQUEO PRECISO A LA DIRECCION DEL BALON.
						FUERZA	LOGRA IMPONER LA FUERZA SEGMENTARIA ADECUADA PARA LA EJECUCION DEL BLOQUEO O PIVOT, TREN SUPERIOR PARA BLOQUEO DE LA TRAYECTORIA DEL BALON Y TREN INFERIOR PARA LA FASE DE ELEVACION Y SALTO
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA ACOMODACION AL BALON LLEVANDOLO A UBICARSE EN EL CAMPO CONTRARIO, PERMITIENDO LLEGAR LA JUGADA A FELIZ TERMINO.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA ACOMODARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PARA LA FASE DE REACCION Y SE ORIENTA DE FORMA VELOZ, LOGRANDO REALIZAR UN BLOQUEO EN CONJUNTO CON SUS COMPAÑEROS.
		TACTICO		1	DESPLAZAMIENTO	PRESICION	EJECUTA EL LANZAMIENTO DEL BALON ACERTADAMENTE DESDE CUALQUIER LUGAR DEL CAMPO
						FASES DE CARRERA	LOGRA ESTABLECER LAS FINTAS PARA ENTRAR ATACAR EL ARO.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO ACOPLANDOSE CON EL RESTO DE SUS COMPAÑEROS, PARA HACER LA JUGADA ESPECIFICA DE FILTRACION SIN INFRINGIR EN NINGUNA FALTA.
						ESTRUCTURA JUEGO	LOGRA ADECUARSE A LA ESTRUCTURA DE JUEGO, HACIENDO LA FILTRACION DE LA JUGADA PARA NO INFRINGIR EN NINGUNA FALTA, LLEVANDO ASI A BUEN TERMINO LA TACTICA DE JUEGO.

	A M I E N T O			2	PASE RECEPECION	PRECISION	LOGRA DAR PRECISION A EL ATAQUE EN ZONA SIN INFRINGIR EL REGLAMENTO.
						ESTRUCTURA DE JUGADA	LOGRA HACER UNA ESTRUCTURA DE JUEGO EFICAZ, PERMITIENDO ESTABLECER UN ATAQUE EN ZONA Y SEGÚN LA DIRECCION HACE LAS VECES DE COLOCADOR, LIVERO O RAMATADOR.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA ESTABLECER UNA POSICION DE JUEGO, LA CUAL LE PERMITE AL EQUPO UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PRECISO PARA ESTRUCTURAR EL ATAQUE.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL BALONCESTO, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTORIALES INSTRUCTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISTORIA DEL BALONCESTO, TANTO INTERNACIONAL COMO A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMIENTO, POR MEDIO DE MEDIOS AUDIOVISUALES.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DEL BALONCESTO, DESDE SU ORIGEN HASTA NUESTRO DIAS, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIDAS REGLAMENTARIAS DEL CAMPO DE PRACTICA, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDADES DIDACTICAS.
						IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL BALONCESTO, ORIENTADAS Y EXPLICADAS POR EL INSTRUCTOR EN LAS SESIONES DE CLASE.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL BALONCESTO POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS, Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DADA POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDOSE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTITAS Y PERSONAS DEL COMUN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	HACE USO DEL VALOR DEL RESPETO CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTUOR Y CON CADA UNA DE LAS PEROSNAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA LEAL CON SUS PRINCIPIOS, LOGRA ESTABLECER LASOS DE AMISTAD Y COMPAÑERISMO, SE PRESTA COMO BUEN AMIGO, ES INCONDICIONAL EN EL MOMENTO DE REQUERIRSE DE SU APOYO.
						TOLERANCIA	LOGRA REACCIONAR SIEMPRE DE LA MEJOR MANERA A TODAS LAS SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN LASTIMAR FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS SEMEJANTES.
						COMPAÑERISMO	LOGRA SER UN BUEN COMPAÑERO EN TODO MOMENTO, ES UN DEPORTISTA INTEGRO, Y SE RECONOCE COMO UN BUEN APOYO PARA TODO EL EQUIPO.
						AMISTAD	LOGRA SER UN BUEN AMIGO, EN EL CUAL SE PUEDE CONFIAR, Y SE PRESTA PARA SER LA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACIÓN	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACION BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU RESPECTIVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAMIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO ASI LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO LESIONES O COMPLICACIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBRE PASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR SU CUERPO, VA A CORDE A SU DESARROLLO CORPORAL, FORTALECIENDO SUS CAPACIDADES FISICAS CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE PRESENTA SIEMPRE CON LA MEJOR ACTITUD A CADA SESION DE CLASE, SIN IMPORTAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE RESPONDE CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA SUPERAR TODAS LA ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO SUPERANDO BARRERAS FISICAS Y COGNITIVAS.
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA ESTABLECER OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
						PROCESO DE CRECIMIENTO DEPORTIVO	LOGRA ESTABLECER PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y CONOCIMIENTO A UN CONTINUO AVANCE Y FOTALECIMIENTO.
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA, REACCIONA DE FORMA CONCRETA, LLEVANDO A FELIZ TERMINO EL APRENDIZAJE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ESTABLECE UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR, PERMITIENDO ESPACIOS ARMONICOS DE APRENDIZAJE.

				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUGADA, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL ENTRENAMIENTO O EN UNA SESION DE JUEGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						RONDAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PREDEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	JUEGOS POPULARES	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMIS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS, EN LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES.

FECHA DE ENTREGA	**6-jul-21**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**LUIS FABIAN DUARTE RODRIGUEZ**
MUNICIPIO	**PASCA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**JULIO**		**MUNICIPIO: PASCA**	
LUGAR:				**COLISEO NIÑA MARIA**		**HORARIO DE PRACTICA:**	TARDE
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**	**JUNIO**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO	X			
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X			
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN	X			
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCION	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X			
			EQUILIBRIO	X			
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X			
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**JULIO**		**MUNICIPIO: PASCA**		
LUGAR:				**COLISEO NIÑA MARIA**		**HORARIO DE PRACTICA:**	TARDE	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**	**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X	
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA				X	
			COOPERACION				X	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X	
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA				X	
			AUTODOMINIO				X	
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION				X	
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	
			CALENTAMIENTO				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION				X	
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN				X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X	
			VELOCIDAD				X	
			FLEXIBILIDAD				X	
			RESISTENCIA				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				X	
			TIRO A CANASTA				X	
			BOTE				X	
			DEFENSA				X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
			EL ATAQUE				X	
			LA DEFENSA				X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				X	
			JUEGOS TRADICIONALES				X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS				X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				X	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**JULIO**		**MUNICIPIO: PASCA**		
LUGAR:				**COLISEO NIÑA MARIA**		**HORARIO DE PRACTICA:**	TARDE	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**	**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X	
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA				X	
			COOPERACION				X	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X	
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA				X	
			AUTODOMINIO				X	
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION				X	
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	
			CALENTAMIENTO				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION				X	
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN				X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X	
			VELOCIDAD				X	
			FLEXIBILIDAD				X	
			RESISTENCIA				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				X	
			TIRO A CANASTA				X	
			BOTE				X	
			DEFENSA				X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
			EL ATAQUE				X	
			LA DEFENSA				X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				X	
			JUEGOS TRADICIONALES				X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS				X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				X	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	3 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Lanzar los mas lejos posible el balon		Explosiva	**X**	10 minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
Rodar el balon con la mano por la cancha		Anaerobica	**x**	10 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de roles		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Juego recreativo numerados	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	driblin		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destrezas en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	2 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	4 minutos	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	4 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balones numero 5**
2. Dribling arrancando desde el piso		Explosiva	**x**	10 minutos	**campo de baloncesto**
dribling alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5. Dribling en parejas a toda velocidad	Velocidad	Maxima		10 minutos	
6. saltos largos		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1. Juego de roles con colores, pases	Acoplamiento	**x**	10 minutos	
2. Desplazamiento y lanzamiento	Ritmo	x	10 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Pases de pecho y piso con derecha e izquierda	Diferenciación	x	10 minutos	
6. Juego de atencion y perseguir el balon	Reacción	x	10 minutos	
7. Juego de roles con nombres de peliculas	Adaptación	x	10 minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Expliacion de los roles y posciones en el	posiciones		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	3 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Variaciones de posturas desde el piso		Explosiva	**x**	10 minutos	
3. Juego atrapar la cola del burro	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Numerados se les ordena salir a atrapar balones		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Repiques de balon con cambio de direccion	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Orientacion de las actividades de la sesion	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto					
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	3 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Inicicicacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	3 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase de pecho		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/07/2021	Lugar: Coliseo Niña Ma	Municipio: Pasca	Hora: 4 a 6 PM	N° de sesión: 06	N° de semana: 02
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			N° de deportistas:		Edades: 6 a 8

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	x	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	x	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Balones y platillos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	x	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Balones y platillos.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Balones
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/07/2021	**Lugar:** Coliseo Niña Ma	**Municipio:** Pasca	**Hora:** 2 a 4 PM	**N° de sesión:** 07		**N° de semana:** 03
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**			**Edades:** 8 a 10
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto						
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 8 a 10**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/07/2021	**Lugar:** Coliseo Niña Ma	**Municipio:** Pasca	**Hora:** 2 a 4 PM	**N° de sesión:** 09	**N° de semana:** 03
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 a 8

INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	x	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	x	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	x	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/07/2021**	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto							
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciò**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	atrones Basicos de Movimien	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 13**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Lanzar los mas lejos posible el balon		Explosiva	**X**	10 minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
Rodar el balon con la mano por la cancha		Anaerobica	**x**	10 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de roles		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Juego recreativo numerados	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	driblin		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 13**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destrezas en el deporte Baloncesto
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	2 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	4 minutos	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	4 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balones numero 5**
2. Dribling arrancando desde el piso		Explosiva	**x**	10 minutos	**campo de baloncesto**
dribling alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5. Dribling en parejas a toda velocidad	Velocidad	Maxima		10 minutos	
6. saltos largos		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1. Juego de roles con colores, pases	Acoplamiento	**x**	10 minutos	
2. Desplazamiento y lanzamiento	Ritmo	x	10 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Pases de pecho y piso con derecha e izquierda	Diferenciación	x	10 minutos	
6. Juego de atencion y perseguir el balon	Reacción	x	10 minutos	
7. Juego de roles con nombres de peliculas	Adaptación	x	10 minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Expliacion de los roles y posciones en el espacio de juego	posiciones		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/07/2021	**Lugar:** Coliseo Niña Ma	**Municipio:** Pasca	**Hora:** 2 a 4 PM	**N° de sesión:** 03	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 a 13

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/07/2021	**Lugar:** Coliseo Niña Ma	**Municipio:** Pasca	**Hora:** 4 a 6 PM	**N° de sesión:** 04	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 a 13

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Inicciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto							
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 13**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Inicciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/07/2021	**Lugar:** Coliseo Niña Ma	**Municipio:** Pasca	**Hora:** 4 a 6 PM	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 a 13

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	3minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minutos	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/07/2021	**Lugar:** Coliseo Niña Ma	**Municipio:** Pasca	**Hora:** 2 a 4 PM	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 a 13

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	3 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minutos	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto						
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	3 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	atrones Basicos de Movimien	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto					
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	3 minutos	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	2 minutoS	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Lanzar los mas lejos posible el balon		Explosiva	**x**	10 minutos	
3.	Resistencia	Aerobica			
Rodar el balon con la mano por la cancha		Anaerobica	**x**	10 minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de roles		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Juego recreativo numerados	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	driblin		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destrezas en el deporte Baloncesto
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	2 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	4 minutos	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	4 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balones numero 5**
2. Dribling arrancando desde el piso		Explosiva	**x**	10 minutos	**campo de baloncesto**
dribling alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5. Dribling en parejas a toda velocidad	Velocidad	Maxima		10 minutos	
6. saltos largos		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1. Juego de roles con colores, pases	Acoplamiento	**x**	10 minutos	
2. Desplazamiento y lanzamiento	Ritmo	x	10 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Pases de pecho y piso con derecha e izquierda	Diferenciación	x	10 minutos	
6. Juego de atencion y perseguir el balon	Reacción	x	10 minutos	
7. Juego de roles con nombres de peliculas	Adaptación	x	10 minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Expliacion de los roles y posciones en el	posiciones		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto					
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto							
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	Ilamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 07**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto						
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/07/2021	Lugar: Coliseo Niña Ma	Municipio: Pasca	Hora: 2 a 4 PM	N° de sesión: 09	N° de semana: 03
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			N° de deportistas:		Edades: 14 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto

Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	x	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	x	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Balones y platillos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	x	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	x	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Balones y platillos.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Balones
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Iniciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 2 a 4 PM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto						
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/07/2021	**Lugar: Coliseo Niña Ma**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 4 a 6 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**	
Nombre del Formador: Luis Fabian Duarte Rodriguez			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: Iniciciacion hacias las destrezas basicas del movimiento en el baloncesto						
Objetivo Especifico: Conocimiento de las habilidades y destreza en el deporte Baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Especializacion de los jugadores						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	4 minutos	
2. Asistencia	llamado a lista	**x**	1 minuto	
3. Activacion articular	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**Balones y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Rodar el balon con la mano	Resistencia	Aerobica	**x**	10 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego recreativo		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de coger el balon		Reacciòn	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Balones y platillos.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Desplazamientos diferentes direcciones	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Blancos y negros con el balon	Reacción	x	10 minutos	
7.	Adaptación			
8. Rodar, atrapar, correr, caminar	atrones Basicos de Movimien	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Balones**
1. Explicacion de superficies de contacto	pase		15 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: