+

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS MES DE JULIO

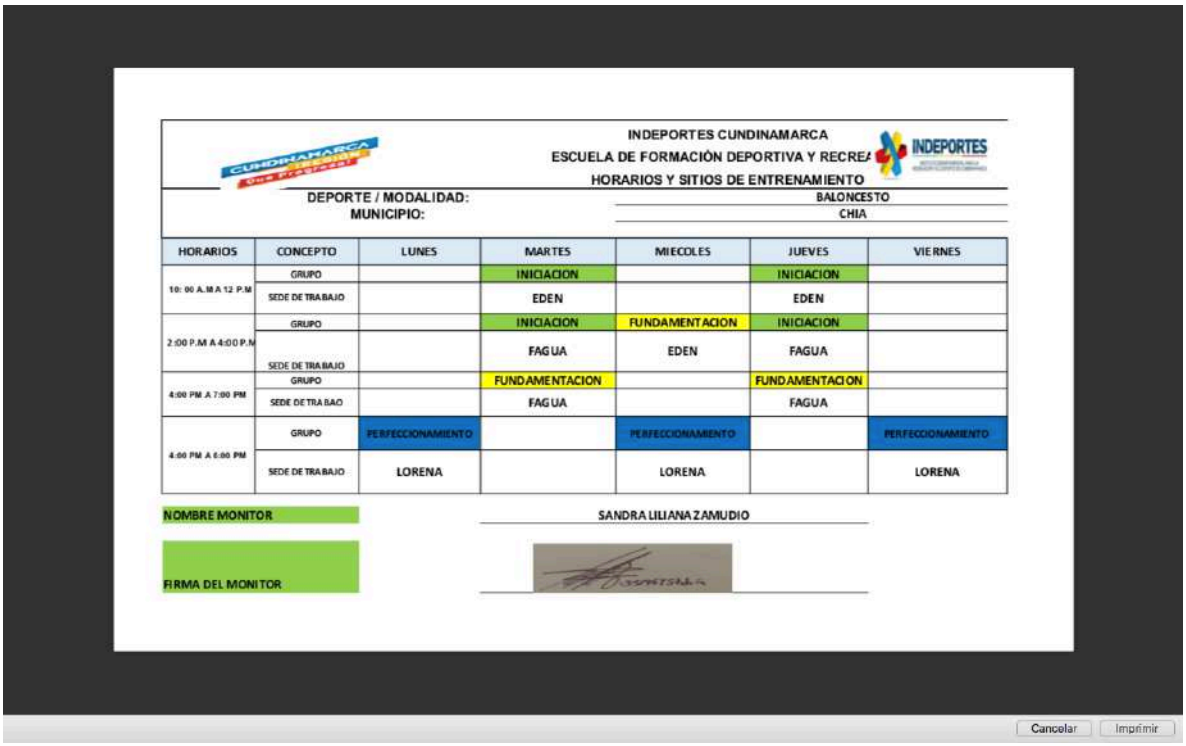
SANDRA LILIANA
ZAMUDIO
Numero de contrato: 601
de 2021
Periodo informado: Julio 1 al 30 de Julio de 2021

OBLIGACION 1



+

OBLIGACION 2



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

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: CHIA

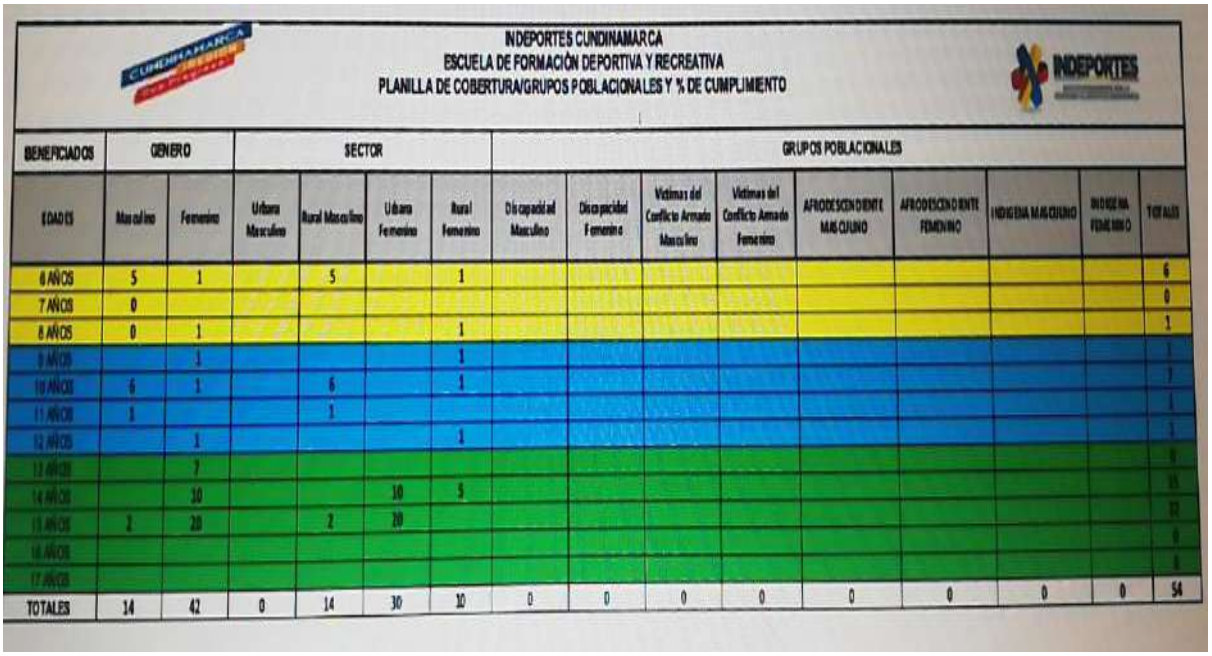
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES
10: 00 A.M A 12 P.M	GRUPO		INICIACION		INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO		EDEN		EDEN	
2:00 P.M A 4:00 P.M	GRUPO		INICIACION	FUNDAMENTACION	INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO		FAGUA	EDEN	FAGUA	
4:00 PM A 7:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO		FAGUA		FAGUA	
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO	LORENA		LORENA		LORENA

NOMBRE MONITOR: SANDRA LILIANA ZAMUDIO

FIRMA DEL MONITOR

Cancelar Imprimir

OBLIGACION 3



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

BENEFICIADOS	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	5	1		5		1									6
7 AÑOS	0														0
8 AÑOS	0	1				1									1
9 AÑOS		1				1									1
10 AÑOS	6	1		6		1									7
11 AÑOS	1			1											1
12 AÑOS		1				1									1
13 AÑOS		7													0
14 AÑOS		10			10	5									15
15 AÑOS	2	20		2	20										22
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	14	42	0	14	30	10	0	0	0	0	0	0	0	0	54

+

OBLIGACION 4

MALLLA CURRICULAR

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS-CONFRONTACION CON OPONENTES-MANIPULACION DE IMPLEMENTO.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAPO DE JUEGO- BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA- MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRÓN LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
						RODAR	DESPLAZAMIENTO CORPORAL DEL CUERPO REALIZADO ALREDEDOR DE SU EJE VERTICAL U HORIZONTAL EN UNA SUPERFICIE
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	
						RESISTENCIA	
						EXPLOSIVA	
						VELOCIDAD	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	CAPACIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS EN ESPACIOS DETERMINADOS
						DE REACCION	
						GESTUAL	EJECUCION DE JEROCOS CON GESTOS PROPIOS DEL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	DESARROLLO DE ACTIVIDADES LOCOMOTRICES
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA PREPARACION MUSCULARA PARA LA PRACTICA
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	EL BOTE	HACER REBOTAR EL BALON Y MANTENER EL BOTE POR UN ESPACIO DE TIEMPO DTERMINADO
						DE AVANCE	BOTAR EL BALON EN DESPLAZAMIENTOS SUAVES
						CON CAMBIO DE MANO	AVANZAR Y A SU VEZ BOTAR CON UNA MANO A LA VEZ
						EN DIFERENTES DIRECCIONES	BOTAR CON CONTROL EN DIFERENTES ANGULOS
						CON DIFERENTES VELOCIDADES	BOTAR CON CONTROL EN RITMOS DE CARRERA
				2	DESPLAZAMIENTOS	LIBRES	BOTAR SIN TENER UNA DIRECCION ESPECIFICA
						DE FRENTE	BOTAR AVANZANDO HACIA ADELANTE
						DE ESPALDA	BOTAR Y CONTROL HACIA ATRÁS
						DERECHA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA DERECHA
						IZQUIERDA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA IZQUIERDA
				3	EL PASE	DE PECHO	A DOS MANOS Y A LA ALTURA DEL PECHO
						SOBRE LA CABEZA	A DOS MANOS SOBRE LA CABEZA Y PASAR
						CON BOTE	DE PECHO O A UNA MANO PASAR CON UN BOTE AL PISO
						DE ENTREGA	A UNA O DOS MANOS PASAR MANO A MANO
						A UNA MANO	PASAR CON APERTURA Y CON UNA MANO POR EL COSTADO
				4	RECEPCION	DE FRENTE	HACERSE AL BALON TOMANDOLO FRENTE A SUS HOMBROS
						LATERAL	RECIBIR SOBRE UN COSTADO A UNA MANO Y AGARRAR
						SOBRE LA CABEZA	HACERSE AL BALON SOBRE LA CABEZA CUANDO VIENE EN ALTURA SUPERIOR Y TENSA
				5	EL TIRO	POSICION GESTUAL	UBICACIÓN DEL CUERPO Y DE LOS BRAZOS
						A DOS MANOS	INICIAR LANZANDO A DOS MANOS SALIENDO DEL PECHO
						A UNA MANO	INICIAR CON EL LANZAMIENTO UNIVERSAL
						EQUILIBRIO	EL PESO DEL CUERPO APOYADO SOBRE SUS DOS PIERNAS Y PIES PARA CORRECTA EJECUCION
		TEORICO	DESTREZAS	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BASKET
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BASKET ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS EN EL GRUPO	COMO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTRACTUAR
						COLABORACION	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMUN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPROMISO	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ESTAR LIMPIO AL LLEGAR A ENTRENO Y LOS PARTIDOS.
						ALIMENTACIÓN	SER CONCIENTE EN LA IMORTANCIA DE LA BUENA ALIMENTACION
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACION CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGO DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG EN LA CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCONTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURA	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOKIUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZA	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORA EN CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						DE HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						DE FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE
						COMPETENCIAS	1X1, 2X2, 3X3 PREDEPORTIVOS

FECHA DE ENTREGA	30/06/21
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
MUNICIPIO	CHIA

+

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

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
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS-CONFRONTACION CON OPONENTES-MANIPULACION DE IMPLEMENTO.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCIÓN MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICIÓN EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACIÓN FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
						RODAR	DESPLAZAMIENTO CORPORAL DEL CUERPO REALIZADO ALREDEDOR DE SU EJE VERTICAL U HORIZONTAL EN UNA SUPERFICIE
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	MANTENER LA CAPACIDAD DE EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS Y REPETITIVOS
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCION	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	PREPARACION PARA LA ACTIVIDAD
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA ADECUACION MUSCULAR PARA LA EJECUCIÓN DE GESTOS TECNICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	DRIBILNG	CONTROL Y BOTE DEL BALON Y HABILIDADES
						DE VELOCIDAD	CONTROL EN CARRERA Y CON CAMBIOS
						DE PROTECCION	BOTE CON CONTROL ANTE RIVAL
						CAMBIOS DE RITMO	IDENTIFICAR SITUACIONES PARA AUMENTAR VELOCIDADES
						CAMBIOS DE DIRECCION Y MANO	CONTROL Y BOTEEN DIRECIONES Y UTILIZANDO SUS DOS MANOS (MULTILATERALIDAD)
				2	DESPLAZAMIENTOS	DE AVANCE	BOTAR ALTO PARA MAYOR ALCANCE
						DE CAIDA	RETROCEDER SIN PERDER DE VISTA EL BALON Y CONTRARIO
						LATERAL	IR DE DERECHA E IZQUIERDA SIN PERDER EL GESTO TECNICO
				3	EL PASE	EQUILIBRIO	UBICACIÓN DEL CUERPO PARA RECEPCIONAR CORRECTAMENTE
						TRAYECTORIA	DIRIGIR EL BALON HACIA EL COMPAÑERO
						ESTATICO	TRIPLE AMENAZA
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA PASAR CORRECTAMENTE
						DESPUES DEL BOTE	AL TERMINAR EL BOTE PASAR YA SEA CON DOBLE PASO, CON SALTO, ETC.
				4	RECEPCION	IR HACIA EL BALON	DISPOSICIÓN DE RECIBIR EL BALON CON MANOS Y BRAZOS
						EQUILIBRIO	EQUILIBRIO CORRECTO SOBRE LOS PIES
						POSICIONAMIENTO	ESTAR SIEMPRE DE FRENTE AL COMPAÑERO
						A UNA MANO	MAYOR ALCANCE SOBRE O LATERAL
						MANO A MANO	PASAR CERCA AL COMPAÑERO Y RECIBIR SIN LANZAR
				5	EL TIRO	ESTATICO	LANZAR SIN MOVIMIENTO CORPORAL, SOLO BRAZO Y MANOS
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA O EN DOBLE PASO LANZAR
						EQUILIBRIO	CUERPO EQUILIBRADO PARA MEJORA DEL TIRO
						CON SALTO	EN SUSPENSIÓN LANZAR
						LA PARABOLA	CORRECTA EJECUCION DEL TIRO LANZANDO "AL TECHO"
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BASKET
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BASKET ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS EN EL GRUPO	CONO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACION	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMUN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ESTAR LIMPIO AL LLEGAR A ENTRENO Y LOS PARTIDOS.
						ALIMENTACIÓN	SER CONCIENTE EN LA IMORTANCIA DE LA BUENA ALIMENTACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACION CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGO DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG EN LA CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURA	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZA	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORA EN CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						DE HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						DE FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE
						COMPETENCIAS	1X1, 2X2, 3X3 PREDEPORTIVOS

FECHA DE ENTREGA	30/06/21
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
MUNICIPIO	CHIA

+

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

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
PERFECCIONAMIENTO		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS-CONFRONTACION CON OPONENTES-MANIPULACION DE IMPLEMENTO.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÒN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÒN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
						RODAR	DESPLAZAMIENTO CORPORAL DEL CUERPO REALIZADO ALREDEDOR DE SU EJE VERTICAL U HORIZONTAL EN UNA SUPERFICIE
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	MANTENER LA CAPACIDAD DE EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AERÒBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAERÒBICA	TRABAJOS INTENSOS Y REPETITIVOS
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCION	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	PREPARACION PARA LA ACTIVIDAD
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA ADECUACION MUSCULAR PARA LA EJECUCION DE GESTOS TECNICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	BOTAR	MEJORA EN CONTROL CORRECTO DEL BOTE
						CON CAMBIOS DE MANO	DESARROLLO DE LA HABILIDAD DE SER AMBIDIESTRO
						CON CAMBIOS DE VELOCIDAD	CAPAZ DE REACCIONAR Y AVANZAR A MAXIMAS VELOCIDADES
						BAJO	CONTROL DEL BOTE PARA EL 1X1 EN DESMARQUE
						ALTO	BOTAR Y SER EXPLOSIVO EN AVANCES
				2	DESPLAZAMIENTOS	EN SALIDAS	SEA LATERALES O CENTRALES CON CAMBIOS DE DIRECCION
						DEFENSIVOS	CON DESLIZAMIENTOS EN RETROCESO O CON CARRERA PARA CORREGIR POSICION
						LATERALES	DESPLAZARSE PARA SEGUIR AL JUGADOR CON BALON O FIJAR SU MARCA
						DE AJUSTES	DE REACCION ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE AYUDAS	DE CORREGIR ASPECTOS DEFENSIVOS ANTE SITUACIONES DE SUPERIORIDAD O ABANDONO DE MARCA
				3	EL PASE	EN LINEA	APERTURA DEL CAMPO EN LA SALIDA
						DIAGONALES	EN OFENSIVO PARA SALIR O PENETRAR LA ZONA, ABRIR ESPACIOS EN ZONA
						CRUZADOS	EN TRANSICIONES OFENSIVAS PARA PERTURA DE JUEGO
						BAJOS	CON MARCAS INDIVIDUALES Y DE FIJACION, PASAR BAJO ANTE LA PROXIMIDAD DEL TABLERO O RIVAL
						TENSOS	PASAR EN LINEA Y CON POTENCIA EN ESPACIOS LARGOS O CORTOS
				4	RECEPCION	EN SALIDAS LARGAS	DE AVANCE HACIA TABLERO DE AFUERA HACIA ADENTRO
						EN ALERO	SOBRE EL CODO RECIBIR Y ENCARAR
						EN POSTE BAJO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						EN POSTE ALTO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						COMO PIVOT	SIENDO EJE PARA LAS TRIANGULACIONES Y EN BUESCA DEL MEJOR TIRADOS Y PENETRACION
				5	EL TIRO	EN SUSPENSIÒN	EN LA PARTE MAXIMA DEL SALTO LANZAR HACIA EL ARO
						CON PERDIDA DE PASO	EN PENETRACIONES LANZAR CON LA FALTA DE UN APOYO EN EL DOBLE PASO
						FLOTANTE	EN LA PENETRACION Y ANTE LA PROXIMIDAD DEL CONTRARIO LANZAR EN PARABOLA CORTA SOBRE DEFENSA
						BANDEJA	ALCANCE DE TIRO CON BRAZO POR DELANTE DEL CUERPO Y ALEJADO DEL DEFENSA
						CON PASO ATRASADO	DOBLEPASO CON PIE ADELANTE Y UNO ATRASADO PARA TIRAR CON ESPACIO
		TACTICO		1	CARACTERISTICAS DE LOS JUGADORES	EL BASE	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES PARA LLEVAR EL PESO DEL JUEGO ES APECTOS TECNICOS, TACTICOS, FISICOS, ANIMICOS Y MENTALES
						EL ESCOLTA	SER DE GRAN AYUDA PARA EL BASE Y COMPLEMENTAR SUS FUNCIONES CON LAS DE ALERO O JUGADOR EXTERIOR
						ALERO	SER JUGADOR RAPIDO CON LA CARACTERISTICA DE ATACAR POR FUERA O EN LA PARTE INTERNA DE LA ZONA
						ALA PIVOT	SER JUGADOR INTERIOR CON FUNCIONES DE ALERO Y PIVOT PARA DARLE CIRCULACIÒN AL JUEGO Y EN OCACIONES LA POSIBILIDAD DE IR HACIA TABLERO
						PIVOT	SER UN JUGADOR DE CARACTERISTICAS FUERTE, DE MAYOR ESTATURA Y ESTANDO LO MAS PROXIMO AL TABLERO COMO JUGADOR INTERIOR.
				2	CONCEPTOS DE LA DEFENSA	ZONAS ESTATICAS	RECONOCER COMO POSICIONARSE EN SISTEMAS DEFENSIVOS ESTATICOS ANTE SITUACIONES PARTICULARES DEL JUEGO
						ZONAS MIXTAS	SABER EN QUE MOMENTO ESTAR EN ZONA ESTATICA Y PASAR A INDIVIDUAL
						ZONAS DE ESPERA	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR
						INDIVIDUAL 1X1	MARCA INDIVIDUAL QUE PUEDE SER FIJA O DE AYUDA (FLOTANTE)
						DE AYUDAS	ESTAR SIEMPRE EN DISPOSICION DE ABANDONAR SU MARCA E IR POR UN JUGADOR DIFERENTE
				3	CONCEPTOS OFENSIVOS	ROTACIONES	MOVIMIENTOS DE CAMBIOS DE POSICIONES EN LA PARTE BAJA, LATERAL O ALTA DE A ZONA ENTRE UNO O MAS JUGADORES
						TRIANGULACIONES	SITUACION ENTRE TRES JUGADORES QUE PUEDEN ALTERNAR LAS POSICIONES YA SEA EN LA PARTE ALTA, LOS CODOS DE A ZONA
						CON JUGADORES EXTERIORES	JUGADOR CON CARACTERISTICAS DE BUENOS TIRADORES Y A LA CUAL SE DEBEN ACOPLAR PARA JUGAR EN PERIMETRO
						PASAR Y CORTAR	AVANCES CON PASE Y SEGUIR PARA COOPERAR EN ATAQUE Y CREAR ESPACIOS UTILES
						BLOQUEOS DIRECTOS E INDIRECTOS	BUSCAR LA FORMA DE LIBERAR AL JUGADOR CON BALON O SIN EL Y ASI BUSCAR MEJOR POSICION Y TIRO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BASKET
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BASKET ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS EN EL GRUPO	CONO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACION	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMUN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ESTAR LIMPIO AL LLEGAR A ENTRENO Y LOS PARTIDOS.
						ALIMENTACIÒN	SER CONCIENTE EN LA IMORTANCIA DE LA BUENA ALIMENTACION
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÒN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÒN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÒN Y CONCENTRACIÒN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACION CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGO DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG EN LA CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURA	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZA	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORA EN CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						DE HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						DE FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE
						COMPETENCIAS	1X1, 2X2, 3X3 PREDEPORTIVOS

FECHA DE ENTREGA	30/06/21
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
MUNICIPIO	CHIA

+

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO: CHIA**	
LUGAR:				UNIDAD DEPORTIVA	**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X	X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD	X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	x	X
			AUTODISCIPLINA	X	x	X
			PARTICIPACIÓN	X	x	X
			PERSEVERANCIA	X	x	X
			AUTODOMINIO	X	x	X
			RECOMPENSA	X	x	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	x	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	x	X
			CALENTAMIENTO	X	x	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	x	X
			RITMO	X	x	X
			EQUILIBRIO	X	x	X
			ORIENTACION	X	x	X
			DIFERENCIACION	X	x	X
			REACCIÓN	X	x	X
			ADAPTACIÓN	X	x	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	X
			VELOCIDAD	X	x	X
			FLEXIBILIDAD	X	x	X
			RESISTENCIA		x	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CORRER	X	x	X
			SALTA	X	x	X
			ATRAPAR	X	x	X
			LANZAR	X	x	X
		ELEMENTOS TACTICOS				X
			1 v 1		x	X
			2 vs 1		x	X
			2 vs 2		x	X
			Detenciones		x	X
					x	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	x	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	x	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	x	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	x	X

Página 1

FIRMA FORMADOR:

SANDRA LILIANA ZAMUDIO BALONCESTO CHIA

+

SESIONES DE CLASE POR CATEGORIA Y HORA

INICIACIÓN
Segunda semana
Sesión 1 -06/07/2021 – 8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén cerca de Piedra Iniciación
Sesión 2- 06/07/2021 - 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación
Sesión 3- 08/07/2021 – 8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén cerca de Piedra Iniciación
Sesión 4 -08/07/2021 - 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación

Tercera semana
Sesión 5-13/07/2021- 8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén Cerca de Piedra Iniciación
Sesión 6- 13/07/2021- 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación
Sesión 7-15/07/2021-8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén Cerca de Piedra Iniciación
Sesión 8-15/07/2021- 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación

Cuarta semana
Sesión 9-22/07/2021-8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén Cerca de Piedra Iniciación
Sesión 10-22/07/2021- 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación

Quinta semana
Sesión 11- 27/07/2021- 8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén Cerca de Piedra Iniciación
Sesión 12 – 27/07/2021 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación
Sesión 13 -29/09/2021 8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén Cerca de Piedra Iniciación
Sesión 14 29/07/2021 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación

FORMACIÓN

Primera semana
Sesión 1 – 01/07/2021- 4p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación Formación

Segunda semana
Sesión 2- 06/07/2021- 4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación Formación
Sesión 3 -07/07/2021 -2 p.m a 4 p.m Unidad deportiva la Lorena Formación
Sesión 4 13/07/2021 -4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación Formación

Tercera semana
Sesión 5 14/07/2021- 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva Lorena Formación
Sesión 6 15/07/2021 - 4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación Formación

Cuarta semana
Sesión 7 19/07/2021 - 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva Lorena Formación
Sesión 8 22/07/2021 - 4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación Formación
Sesión 9 23/07/2021- 6 p.m a 7 p.m Unidad Deportiva Lorena Formación

Quinta semana

+

Sesión 10 27/07/2021-4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación Formación
Sesión 11 28/07/2021 6 p.m a 7 p.m Unidad Deportiva Lorena Formación
Sesión 12 29/07/2021-4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación Formación
Sesión 13 30/09/2021- 6 p.m a 7 p.m Unidad Deportiva Lorena Formación

PERFECCIONAMIENTO

Primera semana
Sesión 1 – 02/07/2021 – 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento

Segunda semana
Sesión 2 -07/07/2021 – 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 3 -09/07/2021 – 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento

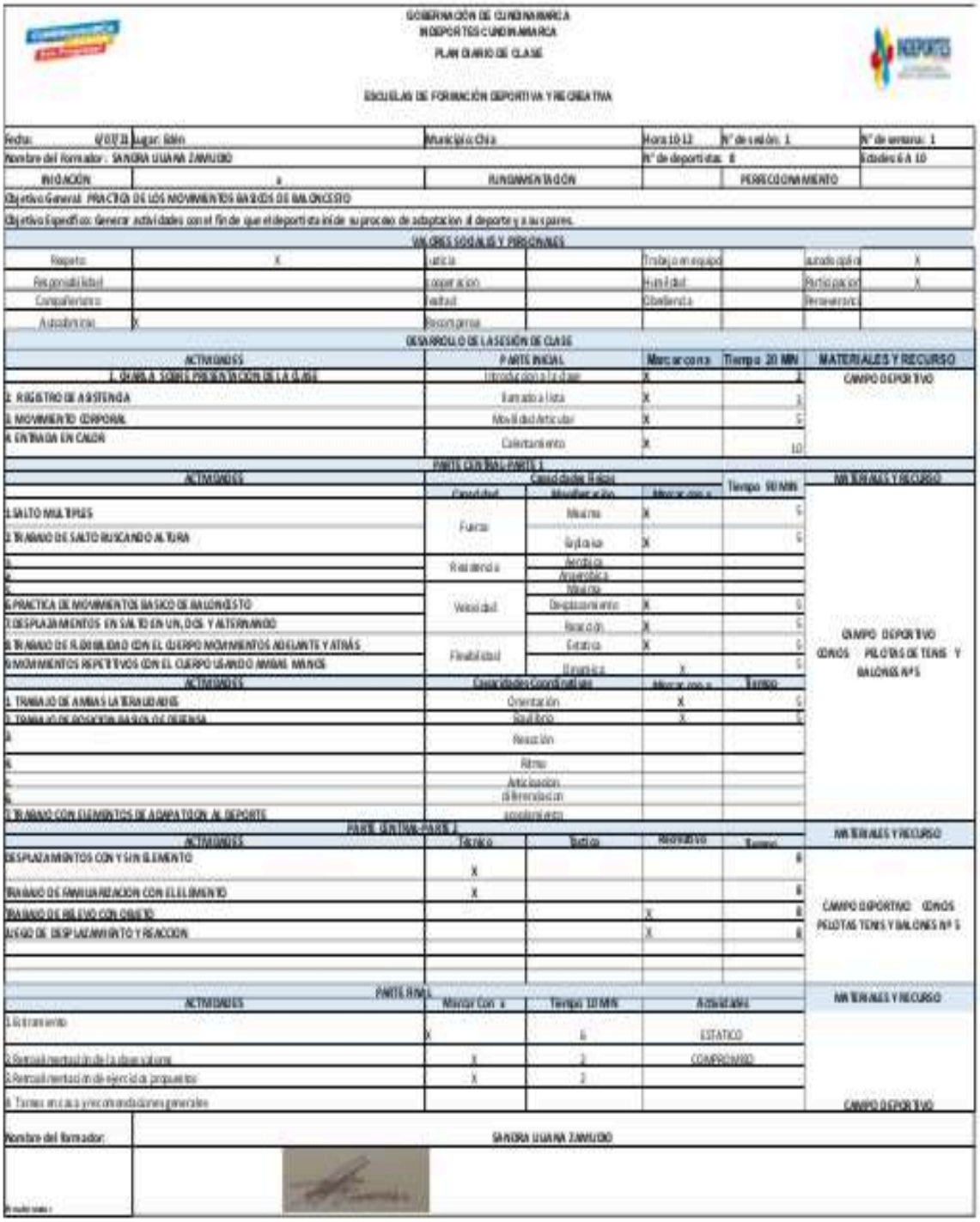
Tercera semana
Sesión 4– 12/07/2021 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 5 – 14/07/2021 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 6– 16/07/2021 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento

Cuarta semana
Sesión 7 – 19/07/2021 -4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 8 – 21/07/2021- 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 9 – 23/07/2021 - 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento

Quinta semana
Sesión 10 26/07/2021– 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 11- 27/07/2021 – 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 12- 30 /07/2021 – 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento

+

SESIONES DE INICIACIÓN



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/07/21	Lugar: Edén	Municipio: Chía	Hora: 10:12	N° de sesión: 1	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				N° de deportistas: 8		Edades: 6 A 10	
INDUCCIÓN	x	RUNGAMIENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Lealtad		Trabajo en equipo		Autodisciplina	X
Responsabilidad		Cooperación		Humildad		Participación	X
Compañerismo		Verdad		Obediencia		Perseverancia	
Autodisciplina	X	Responsabilidad					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introducción a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	PARTE CENTRAL PARTE 1 Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Modalidad de	Marcar con x		
1. SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES N°5
2. TRABAJO DE SALTO BUSCANDO ALTURA		Explosiva	X	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. PRACTICA DE MOVIMIENTOS BASICO DE BALONCESTO		Desplazamiento	X	5	
7. DESPLAZAMIENTOS EN SALTO EN UN, DOS Y ALTERNANDO		Reaccion	X	5	
8. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADELANTE Y ATRÁS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO AMBAS MANOS		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES N°5
2. TRABAJO DE POSICIÓN BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5	
3.	Reacción			
4.	Ritmo			
5.	Anticipación			
6.	diferenciación			
7. TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPTACION AL DEPORTE	acoplamiento			

ACTIVIDADES	PARTE CENTRAL PARTE 2 Tactico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES N° 5
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO	X			8	
TRABAJO DE RELEVO CON OBJETO			X	8	
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	8	

ACTIVIDADES	PARTE FINAL Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Asistentes	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	
2. Retroalimentacion de la clase y charla	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas encasa y recomendaciones generales				CAMPO DEPORTIVO

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma del formador:	

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/07/21	Lugar: FAGUA	Municipio: Chia	Hora:2-4	N° de sesión: 2	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				N° de deportistas: 6		Edades: 6 A 10	
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DEL BALONCESTO							
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad		Cooperacion		Igualdad		Participacion	x
Compañerismo	x	Amistad		Creatividad		Perseverancia	
Autoestima		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Tamaño Aleta	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 60 Min	
1 SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5	
2 TRABAJO DE SALTO BUSCANDO ALTURA		Explosiva	X	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6 PRACTICA DE MOVIMIENTO BASICO DE BALONCESTO		Desplazamiento	X	5	
7 DESPLAZAMIENTOS EN SALTO EN UNIDOS Y ALTERNANDO	Flexibilidad	Reaccion	X	5	
8 TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADELANTE Y ATRAS		Estatica	X	5	
9 MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO AMBAS MANOS		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5	
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5	
3.	Reacción			
4.	Ritmo			
5.	Anticipacion			
6.	diferenciacion			
7 TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPTACION AL DEPORTE	acoplamiento			CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES N°5
8.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMA 2		
9.				
	Componente teorico	TEMA 5		
	Componente Socialvolutivo	TEMA 8		
	Componente recreativo	TEMA 9		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN EL ELEMENTO	X			8	
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO	X			8	
TRABAJO DE RELEVO CON OBJETO			X	8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES N°5
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 Min	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2 Retroalimentación de la clase pasada	x	2	CONVERSACIÓ	
3 Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2		
4 Tarea en casa y recomendaciones generales				CAMPO DEPORTIVO

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/07/21	Lugar: Edén	Municipio: Chía	Hora 10-12 A.M.	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 8		Edades: 6 A 10
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO					
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	Autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº5
2.		Explosiva			
3. DOMINIO ELEMENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO		Reaccion	X	5	
8. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADELANTE Y ATRÁS PERO CON ELEMENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO AMBAS MANOS		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientacion		X	5	
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio		X	5	
3.	Reaccion				
4.	Ritmo				
5.	Anticipacion				
6.	diferenciacion				
7. TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPTACION AL DEPORTE	acoplamiento		X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			10	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 5
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO	X			10	
JUEGO CON PELOTA DE TENIS PARA LANZAR Y ATRAPA OBJETO			X	10	
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentación de la clase valoras	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/07/21	Lugar: FAGUA	Municipio: Chia	Hora:3-4 P.M	N° desesión: 4	N°desemana: 2
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 10
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y sus pares.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1.SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº5
2.		Explosiva			
3.DOMINIO ELEMENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO		Reacción	X	5	
8.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO AM		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5
3.	Reacción		
4.	Ritmo		
5.	Anticipacion		
6.	diferenciacion		
7.TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPTACION AL DEPORTE	acoplamiento	X	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			10	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 5
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO	X			10	
JUEGO CON PELOTA DE TENIS PARA LANZAR Y ATRAPA			X	10	
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/07/21	Lugar: Edén	Municipio: Chía	Hora: 10-12	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: SANDRA ELIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 8		Edades: 6 A 10
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y sus pares.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Lealtad		Trabajo en equipo		Autodisciplina	X
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo		Justicia		Disciplina		Perseverancia	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PREVENCIÓN DE LA CLASE	Introduccion al actividad	X	3	CAMPO DEPORTIVO
2. JUEGOS RECREATIVOS	Rompiendo Hielo	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. SALTO VARIOS TIPOS	Fuerza	Maxima	X	5	
2. TRABAJO DE SALTO SOBRE OBSTACULOS		Explosiva	X	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. PRACTICA DE MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO		Desplazamiento	X	5	
7. DESPLAZAMIENTOS EN SALTO EN UN, DOS Y ALTERNANDO		Reaccion	X	5	
8. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADELANTE Y ATRAS	Flexibilidad	Estatica	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS
9. MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO MANOS MANOS		Dinamica	X	5	PELOTAS DE TENIS Y BALONCESTO

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE MANOS LATERALIDADES	Orientación	X	5
2. TRABAJO DE POSICIONAMIENTO DE DEFENSA	Equilibrio	X	5
3.	Reaccion		
4.	Ritmo		
5.	Anticipacion		
6.	diferenciacion		
7. TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPTACION AL DEPORTE	acoplamiento		

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			8	
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO	X			8	
TRABAJOS RELEVO CON OBJETO			X	8	
JUEGOS DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES N° 5

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	
2. Retroalimentacion del actividades	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentacion de deberes y los propuestos	X	2		
4. Temas en casa y recomendaciones generales				CAMPO DEPORTIVO

Nombre del formador: SANDRA ELIANA ZAMUDIO

Firma formador: 

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/07/21	Lugar: Edén	Municipio: Chía	Hora: 10-12	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 8		Sábados 6 A 10
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DEL BALONCESTO					
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y sus pares.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	X
Responsabilidad		Cooperación		Humildad		Participación	X
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introducción a la clase	X	3	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Llamado a lista	X	2	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. DRIBLANDO BALÓN EN DIFERENTES DIRECCIONES	Fuerza	Máxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS OSTINS Y BALONES N°5
2. CAMINATA CON BALÓN CON CAMBIOS DE RITMO Y VELOCIDAD		Explosiva	X	5	
3. TRABAJO DE RESPETO CON CONO BALÓN Y PELOTA DE OSTINS	Resistencia	Aeróbica	X	10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE CAMBIOS DE VELOCIDAD CON BALÓN Y SIN BALÓN		Desplazamiento	X	5	
7. DESPLAZAMIENTOS EN SALTO EN UN, DOS Y ALTERNANDO		Reacción	X	5	
8. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADELANTE Y ATRÁS	Flexibilidad	Estática	X	5	
9. MOVIMIENTOS RESPETIVOS CON EL CUERPO USANDO AMBAS MANOS		Dinámica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5
2. TRABAJO POSICIÓN BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5
3.	Reacción		
4.	Ritmo		
5.	Anticipación		
6.	diferenciación		
7. TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPTACIÓN AL DEPORTE	acoplamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnicos	Tácticos	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TONIS Y BALONES N°5
TRABAJO DE HABILIDAD CON EL ELEMENTO	X			8	
TRABAJO DE HABILIDAD CON OBJETO			X	8	
JUEGOS DE DESPLAZAMIENTO Y REACCIÓN			X	8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentación del saber valorar	X	3	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO

Firma formador:

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15.07.21	Lugar: FAGUA	Municipio: Chia	Hora: 2-4	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 6		Edades: 6 A 10
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DEL BALONCESTO					
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en e	X	Autodisciplina	X
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Iniciar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL -PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Iniciar con x		
1. SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES N°5
2. TRABAJO DE SALTO BUSCANDO ALTURA		Explosiva	X	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. PRACTICA DE MOVIMIENTOS BASICO DE BALONCESTO		desplazamien	X	5	
7. DESPLAZAMIENTOS EN SALTO EN UN, DOS Y ALTERNANDO		Reaccion	X	5	
8. TRABAJO DE EQUILIBRIO CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADELANTE Y ATRAS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO AMBAS MANOS		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Iniciar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientacion	X	5
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5
3.	Reaccion		
4.	Ritmo		
5.	Anticipacion		
6.	diferenciacion acoplamiento		
7. TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPTACION AL DEPORTE		X	5

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTO CON Y SIN ELEMENTO	X			8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES N°5
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO	X			8	
TRABAJO DE RELEVO CON OBJETO			X	8	
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Iniciar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	5	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentacion de la clase valoras	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/07/21	Lugar: Edén	Municipio: Chía	Hora 10-12	N° de sesión: 8		N° de semana: 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				N° de deportistas: 8			Edades 6 A 10
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y sus pares.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	X
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº5
2. TRABAJO DE SALTO BUSCANDO ALTURA		Explosiva	X	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO DE REACCION CON ELEMENTO Y SIN ELEMENTO		Desplazamiento	X	5	
7. DESPLAZAMIENTOS SIN SALTO EN UN, DOS Y ALTERNANDO		Reaccion	X	5	
8. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADELANTE Y ATRAS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO AMBAS MANOS		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES CONOCIMIENTO DE CAMPO DE JUEGO	Orientacion		X	5	
2.	Equilibrio				
3.	Reaccion				
4.	Ritmo				
5. JUEGO DE ANTICIPACION DE DEFENSA	Anticipacion		X	5	
6.	diferenciacion				
7. TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPTACION AL DEPORTE	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº5
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO	X			8	
TRABAJO DE RELEVO CON OBJETO			X	8	
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	8	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentación de la clase valorativa	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2		
4. Terminación clase y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/07/2021	Lugar: FAGUA	Municipio: Chía	Hora: 2-4	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 8		Edades: 6 A 10
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO					
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y sus pares.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Lealtad		Trabajo en equipo		Autodisciplina	X
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo		Verdad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. JUEGO TRADICIONAL STUCK	Llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Básicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. SALTO VALLA 8 PIES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES No 5
2. TRABAJO DE SALTO SOBRE DIFERENTES ALTURAS		Explosiva	X	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO DE TERRENO PARA DESPLAZAMIENTO DE VELOCIDAD DEL JUGADOR		Desplazamiento	X	5	
7. JUEGO DE REACCIÓN CON EL POR ORDINAL		Reaccion	X	5	
8. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADELANTE Y ATRAS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. MOVIMIENTOS ESPECIFICOS CON EL CUERPO USANDO DIFERENTES MANOS		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE MANOS LATERALIDAD DES CON CONOS A UNO DE CAMPO DE JUEGO	Diferenciación	X	5
2. BOTEO DE BALON DOS DESPLAZADOS HASTA EQUIDISTANCIA DE 5 MTS	Equilibrio	X	5
3.	Reacción		
4. JUEGO DE CHOCAR EN EL PUESTO POR PAREJAS, SALTADOS Y OBSTACULOS	Ritmo	X	5
5. JUEGO DE ANTICIPACIÓN DEFENSIVA	Anticipacion	X	5
6.	diferenciación		
	acoplamiento		

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES No 5
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO	X			8	
TRABAJO DE RELEVO CON OBSTACULO			X	8	
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentación del trabajo realizado	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/07/21	Lugar: Salén	Municipio: Chía	Hora: 10 -12	N° de sesión: 10	N° de sesiones: 4
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA JIMENEZ			N° de deportistas: 8		Edades: 6 A 10
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS CUATRO MOVIMIENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y sus pares.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Solidaridad		Trabajo en equipo		Autodisciplina	x
Responsabilidad		Cooperación		Humildad		Participación	x
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodisciplina	x	Reconocer					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDAD	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo: 20	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA VISUAL PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introducción de la clase	x	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Ejercicio libre	x	1	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDAD	Capacidades Físicas			Tiempo: 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. JUEGOS DE PASES RICADO, GANCHO, PECHO Y POR ENCIMA DE LA CABEZA	Fuerza	Máxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES MPS
2.		Explosiva			
3. ATAQUE ADAPTADO A LA CANCHA	Resistencia	Aeróbica	X	5	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. JUEGOS DE TORSIÓN OPRIVADOS DE PROTECCIÓN DE BALÓN CADA JUGADOR		Desplazamiento	X	5	
7. JUEGOS DE REPETICIONES POR CADENAS		Reacción	X	5	
8. TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO EN DIVERSAS POSICIONES Y A TRAVÉS	Flexibilidad	Estática	X	5	
9. MOVIMIENTOS RESPETIVOS CON EL CUERPO USANDO DIVERSAS PARTES		Dinámica	X	5	

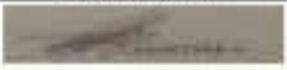
ACTIVIDAD	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJOS DE DIVERSAS LATERALIDADES CON CONO DIVERSOS DE CAMPO DE JUEGO	Orientación	X	5
2. REPETICIÓN DE BALÓN DE SENTADOS HASTA QUEDAR DE PIE	Equilibrio	X	5
3.	Reacción		
4. JUEGOS DE CHOQUE AL PUESTO POR PRIMERA VEZ Y DIVERSIDADES	Ritmo	X	5
5. JUEGOS DE ANTICIPACIÓN DE DEFENSA	Anticipación	X	5
6.	diferenciación		
	acoplamiento		

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDAD	Técnico	Táctico	Normativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN BALÓN	X			5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES MPS
TRABAJOS DE FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN	X			5	
TRABAJOS DE RELEVO CON OBJETO			X	5	
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCIÓN			X	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDAD	Marcar Con x	Tiempo: 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentación de la clase anterior	x	3	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de lo visto en la propuesta	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador:	SANDRA LILIANA JIMENEZ
Firma Formador	

+

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/08/21	Lugar: FAGUA	Municipio: Chia	Hora: 2-4	N° de sesión: 11	N° desemana: 5
Nombre del formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 8		Edades: 6 A 10
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el finde que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACION DE LA CLASE	Introduccion al aclase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. JUEGO DE PASES PICADO, GANCHO, PEOTO Y ADELANTAMIENTO DE LA CABEZA	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES N°5
2.		Explosiva			
3. AYUDAS EN TODA LA CANCHA	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. JUEGO DE TERRENO PRIVADO PROTECCION D		Desplazamiento	X	5	
7. JUEGO DE DETENCIONES POR ORDENES		Reacción	X	5	
8. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. TRABAJO DE AMBAS EXTREMIDADES CON DIVERSOS TIPOS DE PASES DE CABEZA	Orientación		X	5	
2. BOTE DEL BALON DES DE SENTADOS HASTA	Equilibrio		X	5	
3.	Reacción				
4. JUEGO DE OCHO EN EL PUESTO POR PISO, AL	Ritmo		X	5	
5. JUEGO DE ANTICIPACION DE DEFENSA	Anticipacion		X	5	
6.	diferenciacion				
	acoplamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES N°5
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL	X			8	
TRABAJO DE RELEVO CON OBJETO			X	8	
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	8	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10MIN	Actividades	
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentación de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de ejercicios	X	2		
4. Tareas encasa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/07/21	Lugar: FAGUA	Municipio: Chía	Hora: 6-8	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 2		Edades: 14-16
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Asistencia		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo (M)	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introducción a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. RGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CONTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		
1.SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES N°5 Y 7
2.TRABAJO DE SALTO BUSCANDO ALTURA		Explosiva	X	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.PRACTICA DE MOVIMIENTOS BASICO DE BALONCESTO		Desplazamiento	X	10	
7.DESPLAZAMIENTOS EN SALTO EN UN, DOS Y ALTERNANDO		Reaccion	X	5	
8.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADELANTE Y ATRAS	Flexibilidad	Gratica	X	5	
9.MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO AMBAS MANOS		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5
3.	Reacción		
4.	Ritmo		
5.	Anticipacion		
6.	diferenciacion		
7.TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPTACION AL DEPORTE	acoplamiento		

PARTE CONTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES N° 6 Y 7
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO	X			8	
TRABAJO DE RELEVO CON OBJETO			X	8	
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo (MIN)	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2.Retroalimentación de la clase vistas	X	2	CONVERSADO	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

SESIONES DE FORMACIÓN



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/07/2	Lugar: LOS PINOS	Municipio: Chía	Hora2- 4 P.M	N° de sesión: 3
Nombre del Formador: MARIO RENE LLANOS ZAMBRANO				N° de deportistas: 25	N° de semana: 3
					Octubre 1 2 3 4
INDUCCIÓN		PLAN DE CLASE		PERIFERICO MANDIBULAR	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS MANDIBULARES

Objetivo Específico: Generar actividades que el deportista interactue para el mejoramiento del deporte y sus compañeros.

VALORES INICIALES Y FINALES							
Peso		Estatura		Frecuencia cardiaca		Frecuencia respiratoria	
Frecuencia cardiaca		Frecuencia respiratoria		Peso		Peso	
Peso		Estatura		Frecuencia cardiaca		Frecuencia respiratoria	
Frecuencia respiratoria		Frecuencia cardiaca					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Número de repeticiones	Tiempo (20 MIN)	MATERIALES Y RECURSOS
1. CHARLA SOBRE PREVENTACION EN LA CLASE	Información sobre el calentamiento	20	2	EQUIPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Formación de clase	20	2	
3. CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad articular	20	5	
4. ENTREGA DE UNIFORME	Calentamiento	20	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidad Física		Tiempo (40 MIN)	MATERIALES REQUERIDOS
	Capacidad	Manifestación	Número de repeticiones	
1. SALTO HACIA TRAS	Fuerza	Salto	8	5
2.		Explosiva		
3. DESARROLLO ELEMENTO	Resistencia	Aeróbica	8	5
4.		Anaeróbica		
5.	Velocidad	Salto		
6.		Desplazamiento		
7. CIRCUITO LA CARRERA CONTRA EL CRONOMETRO		Reacción	8	5
8. TRABAJO CON FLEXIBILIDAD EN EL CUERPO CON ELEMENTOS (ELASTICO Y CON AYUDA DE OTRO COMPAÑERO)	Flexibilidad	Estática	8	5
9. HACER MOVIMIENTOS PERIFERICOS CON EL CUERPO CON AYUDA DE UNA MASA		Dinámica	8	5

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Número de repeticiones	Tiempo
1. TRABAJO CON ARMAS ELECTRONICAS (ESCUDOS)	Diferenciación	1	5
2. TRABAJO CON PESOS CON MANEJO DE ESPUMA	Equilibrio	1	5
3.	Relajación		
4.	Ritmo		
5.	Anticipación		
6.	Diferenciación		
7. TRABAJO DE CON ELEMENTOS DE AGARRE DEL DEPORTE	Acoplamiento	8	10

PARTE CENTRAL PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnica	Táctica	Recreativa	Tiempo	MATERIALES REQUERIDOS
EJERCICIOS CON ELEMENTOS	X			10	
TRABAJO DE LA CARRERA CONTRA EL CRONOMETRO Y LA MASA	X			10	
TRABAJO DE DESPLAZAMIENTO DEL BALON	X			10	
CARRERA CON PELOTAS DE TENIS PARA LA MASA Y JUEGO DE AGILIDAD			X	10	EQUIPO DEPORTIVO. CONOS PELOTAS TENIS Y MALLORIDAD

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Número de repeticiones	Tiempo (10 MIN)	Observaciones	MATERIALES REQUERIDOS
1. Entrega uniformes	8	8	ENTREGA DE UNIFORMES	
2. Entrega de uniformes y recolección de material usado en la clase	8	2	EQUIPO DEPORTIVO	
3. Entrega de uniformes y recolección de material usado en la clase	8	2		
4. Toma de asistencia y entrega de uniformes deportivos				EQUIPO DEPORTIVO

Nombre del Formador:	MARIO RENE LLANOS ZAMBRANO	
Firma Entregado:		

+

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/07/21	Lugar: FAGUA	Municipio: Chia	Hora: 4-6 P.M	N° de sesión: 4	N° de semana: 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 4		Edades: 11-16
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO					
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					

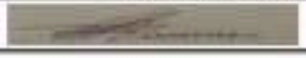
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Formato lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES N° 6 Y 7
2.		Explosiva			
3. DOMINIO ELEMENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO		Reaccion	X	5	
8. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO A		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientacion		X	5	
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio		X	5	
3.	Reaccion				
4.	Ritmo				
5.	Anticipacion				
6.	diferenciacion				
7. TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPTACION AL DEPORTE	acoplamiento		X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			10	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES N°6 Y 7
TECNICA DE LANZAMIENTO SIN BALON REBOTAR Y ARRIBA	X			10	
TRABAJO DE DEFENSA DEL BALON	X			10	
JUEGO CON PELOTA DE TENIS PARA LANZAR Y ATRAPA			X	10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 Min	Actividades	
1. Estiramiento	X	8	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentacion de la clase y valoracion	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/07/21	Lugar: LORENA	Municipio: Chía	Hora: 2 -4P.M	N° de sesión: 5	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				N° de deportistas: 25		Edades: 11-16	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS DE FUNDAMENTACION DEL BALONCESTO

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Lealtad		Trabajo en equipo	X	Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	Gestual		Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo: 20	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion al sector	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Llamado lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 60MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES #6 Y 7
2.		Explosiva			
3. DOMINIO CUADRANTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5. TRABAJO DE AYUDA EN TODA LA CANCHA	Velocidad	Maxima	X	5	
6.		Desplazamiento			
7. DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO		Reaccion	X	5	
8. TRABAJO EN GRUPOS DE PASE Y RECEPCION DE BALON	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO AMBAS MANOS		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5
2. TRABAJO ESPECIO CONDICIONADO DE DEFENSA	Equilibrio	X	5
3.	Reacción		
4.	Ritmo		
5.	Anticipacion		
6.	diferenciacion		
7. TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPTACION AL DEPORTE	acoplamiento	X	10

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			10	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES #6 Y 7
TECNICA DE LANZAMIENTO DE BALON CORRIENDO Y DE PARADA	X			10	
TRABAJO DE DEFENSA DEL BALON	X			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo: 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentación del sector-valores	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tomas en cuenta recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/07/21	Lugar: FAGUA	Municipio: Chia	Hora:4-6 P.M	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 4		Edades: 11-16
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS DE FUNDAMENTACION DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equip	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado alista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1.SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº 6 Y 7
2.		Explosiva			
3.DOMINIO ELEMENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.TRABAJO DE AYUGUAS EN TODA LA CANCHA	Velocidad	Maxima	X	5	
6.		Desplazamiento			
7.DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO		Reacción	X	5	
8.TRABAJO EN GRUPOS DE PASE Y RESECION DE BALON	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO AM		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación		X	5	
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio		X	5	
3.	Reacción				
4.	Ritmo				
5.	Anticipacion				
6.	diferenciacion				
7.TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPATCION AL DEPORTE	acoplamiento		X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			10	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 6 Y 7
TECNICA DE LANZAMIENTO SIN BALON REBOTAR Y ARRIBA	X			10	
TRABAJO DE DEFENSA DEL BALON	X			10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 Min	Actividades	
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/07/21	Lugar: LORENA	Municipio: Chía	Hora 2 - 4 P.M	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 25		Edades: 11-16
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS DE FUNDAMENTACION DEL BALONCESTO

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1.	Fuerza	Maxima			CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº 6 Y 7
2. SALTO MULTIPLES		Explosiva	X	5	
3. DOMINIO ELEMENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5. TRABAJO DE AYUGUAS EN TODA LA CANCHA	Velocidad	Maxima	X	5	
6. TRABAJO DE ZIG ZAP CON BALON		Desplazamiento	X	5	
7. DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO		Reacción	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientacion	X	5
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5
3.	Reaccion		
4. DRIBLEING DE VELOCIDA Y DETENCION EN UN TIEMPO PARA LANZAR	Ritmo		
5. TRABAJO DE 1 VS	Anticipacion	X	5
6. UNO ATACA Y EL OTRO DEFIENDE CAMBIOS DE ROLES	diferenciacion		10
7. JUEGO DE POSICIONES EN EL BALONCESTO	acoplamiento	X	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			10	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 6 Y 7
TECNICA DE LANZAMIENTO SIN BALON REBOTAR Y ARRIBA	X			10	
TRABAJO DE DEFENSA DEL BALON	X			10	
INICIACION DE DOBLE RITMO POR DERECHA E IZQUIERDA	X			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentacion de la clase valoracion	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/07/21	Lugar: FAGUA	Municipio: Chia	Hora:4-6 P.M	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 4		Edades: 11-16
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS DE FUNDAMENTACION DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplin	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1.	Fuerza	Maxima			CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº 6 Y 7
2. SALTO MULTIPLES		Explosiva	X	5	
3. DOMINIO CUERPO	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5. TRABAJO DE AYUDAS EN TODA LA CANCHA	Velocidad	Maxima	X	5	
6. TRABAJO DE ZIG ZAP CON BALON		desplazamiento	X	5	
7. DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO		Reaccion	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

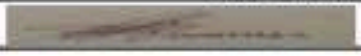
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5
3.	Reacción		
4. DRIBLING DE VELOCIDAD Y DETENCION EN UN TIEMPO PARA LANZAR	Ritmo		
5. TRABAJO DE 1V1	Anticipacion	X	5
6. UNO ATACA Y EL OTRO DEFIENDE CAMBIOS DE ROLES	diferenciacion		10
7. JUEGO DE POSICIONES EN EL BALONCESTO	acoplamiento	X	10

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			10	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 6 Y 7
TECNICA DE LANZAMIENTO SIN BALON REBOTAR Y ARRIBA	X			10	
TRABAJO DE DEFENSA DEL BALON	X			10	
INICIACION DE DOBLE RITMO POR DERECHA E IZQUIERDA	X			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	5	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentación de la clase y valores	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/07/21	Lugar: LORENA	Municipio: Chía	Hora:6 -7P.M	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 25		Edades: 11- 16
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS DE FUNDAMENTACION DEL BALONCESTO

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	X
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	Lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Tomada a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1.	Fuerza	Maxima			
2. SALTO MULTIPLE		Explosiva	X	5	
3. DOMINIO EL BALON	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5. TRABAJO DE AYUDA SENTADO A LA CANCHA	Velocidad	Maxima	X	5	
6. TRABAJO DE ZIG ZAP CON BALON		Desplazamiento	X	5	
7. DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO		Reaccion	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES N° 6 Y 7
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientacion		X	5	
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DEFENSIVA	Equilibrio		X	5	
3. TRABAJO DE BOTE, PASES Y DRIBLING	Reaccion		X	5	
4. ORDEN DES VELOCIDAD Y DISTINCION EN MENOR TIEMPO PARA LA ANOTACION	Ritmo		X	5	
5. TRABAJO DE 1 VS 1	Anticipacion		X	5	
6. UNIDAD TACA Y EL OTRO DEFIENDE CAMBIOS DE ROLES	diferenciacion			5	
7. JUEGO DE POSICIONES EN EL BALONCESTO	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tecnica	Tactica	Recreativa	Tiempo	
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN EL BALON	X			10	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES N° 6 Y 7
TECNICA DE LANZAMIENTOS SIN BALON ANOTAR Y ANOTAR	X			10	
TRABAJO DEFENSIVO DEL BALON	X			10	
GESTO DE DOBLE RITMO POR DERECHA E IZQUIERDA CON BALON	X			10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	
2. Retroalimentacion de las transiciones	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				CAMPO DEPORTIVO

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/09/21	Lugar: FAGUA	Municipio: Chia	Hora: 4-6 P.M	N° de sesión: 10	N° de semana: 5
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 4		Edades: 11-16
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS DE FUNDAMENTACION DEL BALONCESTO					
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	Lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Básicas		Marcar con x	Tiempo 80 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº 6 Y 7
2. SALTO MULTIPLES		Explosiva	X	5	
3. DOMINIO ELEMENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5. TRABAJO DE AYUDAS EN TODA LA CANCHA	Velocidad	Maxima	X	5	
6. TRABAJO DE ZIG ZAP CON BALON		Desplazamiento	X	5	
7. DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO		Reacción	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5
3. TRABAJO DE BOTE, PASES Y DRIBLING	Reacción	X	5
4. DRIBLIN DE VELOCIDA Y DETENCION EN UN TIEMPO PAS	Ritmo	X	5
5. TRABAJO DE 1 VS	Anticipacion	X	5
6. UNO ATACA Y EL OTRO DEFIENDE CAMBIOS DE ROLES	diferenciacion		5
7. JUEGO DE POSICIONES EN EL BALONCESTO	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			10	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 6 Y 7
TECNICA DE LANZAMIENTO SIN BALON RECTOS AL Y ARRIBA	X			10	
TRABAJO DE DEFENSA DEL BALON	X			10	
GESTO DE DOBLE RITMO POR DERECHA E IZQUIERDA CON	X			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentación de la clase valoras	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/07/21	Lugar: LORENA	Municipio: Chia	Hora: 6-7 P.M		N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				N° de deportistas: 25			Edades: 11-16
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS DE FUNDAMENTACION DEL BALONCESTO							
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	Lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DELA SESIÓN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MIN
1.	Fuerza	Maxima		CAMPO DEPORTIVO CONOS Y BALONES N° 6 Y 7
2. SALTO MULTIPLES		Explosivo	X	5
3. DOMINIO DEL EMVIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5
4.		Anaerobica		
5. TRABAJO DE AYUDAS EN TODA LA CANCHA	Velocidad	Maxima	X	5
6. TRABAJO DE ZIG ZAP CON BALON		Desplazamiento	X	5
7. DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO		Reaccion	X	5
8. TRABAJO DE DRIBLEG OCHOS, TUERAS, ESPALDA Y LATERAL DOBLE	Resistencia	Estatica	X	5
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientacion		X	5
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio		X	5
3. TRABAJO DE BOTE, PASE Y DRIBLING	Reaccion		X	5
4. ENTRADAS AL ARO	Ritmo		X	5
5. TRABAJO DE 1 V 2	Anticipacion		X	5
6.	diferenciacion			
7. JUEGO DE POSICIONES EN EL BALONCESTO	acoplamiento		X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
ENTRADAS AL ARO CON DEFENSA	X	X		10	CAMPO DEPORTIVO CONOS Y BALONES N° 6 Y 7
TECNICA DEL LANZAMIENTO CON BALON Y EJECUTANDO EL GESTO	X			10	
TRABAJO DE DEFENSA DEL BALON	X			10	
GESTO DE DOBLE RITMO POR DERECHA E IZQUIERDA CON BALON	X			10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentacion de la clase volumen	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/07/21	Lugar: FAGUA	Municipio: Chia	Hora:4-6 P.M	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 4		Edades: 11-16
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS DE FUNDAMENTACION DE LBALONCESTO

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares..

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	X
Autoformacion		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1.	Fuerza	Maxima			CAMPO DEPORTIVO CONOS Y BALONES Nº 6 Y 7
2. SALTO MULTIPLES		Explosiva	X	5	
3. DOMINIO ELEMENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5. TRABAJO DE AYUGUAS EN TODA LA CANCHA	Velocidad	Maxima	X	5	
6. TRABAJO DE ZIG ZAP CON BALON		Desplazamiento	X	5	
7. DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIO DE RITMO		Reaccion	X	5	
8. TRABAJO DE DRIBLEO OCHOS, TIJERAS, ESPALDA Y	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5
2. TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5
3. TRABAJO DE BOTE, PASES Y DRIBLING	Reacción	X	5
4. ENTRADAS AL ARO	Ritmo	X	5
5. TRABAJO DE 1 V 2	Anticipacion	X	5
6.	diferenciacion		
7. JUEGO DE POSICIONES EN EL BALONCESTO	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ENTRADAS AL ARO CON DEFENSA	X	X		10	CAMPO DEPORTIVO CONOS Y BALONES Nº 6 Y 7
TECNICA DE LANZAMIENTO CON BALON Y EJECUTANDO EL GESTO	X			10	
TRABAJO DE DEFENSA DEL BALON	X			10	
GESTO DE DOBLE RITMO POR DERECHA E IZQUIERDA CON BALON	X			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	6	ESTATICO	
2. Retroalimentacion de la clase valorar	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				CAMPO DEPORTIVO

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

SESIONES PERFECIONAMIENTO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/07/21	Lugar: LORENA	Modalidad: CMA	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 12		Edades: 17
PLANEACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y sus pares.

Objetivo Teorico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES ACTUALES Y PERSONALES

Respeto	X	Solidaridad		Trabajo en equipo	X	Autoridad y pliza	X
Responsabilidad	X	Cooperación	X	Amistad	X	Participación	X
Compañerismo	X	Igualdad	X	Disciplina	X	Perseverancia	X
Autodisciplina	X	Disciplina	X				

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marque con una x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN EN LA CLASE	Interacción con el Equipo	X	X	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Ejercicio práctico	X		
3. CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad articular	X		
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X		

ACTIVIDADES	PARTE CENTRAL PARTE 1				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad Física			Tiempo: 60MIN	
	Capacidad	Manifestación	Marque con una x		
GRUPO 1	Fuerza	Muscular	X		CAMPO DE JUEGO / CONOS / ARCOS / BALONES
SIN VISTA LA ENVOLVIO		Explosiva	X		
EJERCICIO DE COORDINACIÓN CON ENTRADA RAPIDA Y LA MANO ARRIBA	Resistencia	Aeróbica	X		
		Anaeróbica			
ACTIVIDAD DE CANCHA CORRER EN ALTA VELOCIDAD CON GIRO RETRO	Velocidad	Muscular	X		
EN JUEGO POR EL CAMPO CON LA MANO ARRIBA Y BALONES		Desplazamiento	X		
TRABAJO 1 V 1 CON ENTRADA LARGO		Reacción	X		
ACTIVIDAD CON VALLA PEQUEÑA EJERCICIO DE ENTRADA MANO ARRIBA	Flexibilidad	Estática	X		
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marque con una x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
SALIDAS CAMPO CON DEFENSA 1 VS 1 RETO AL AIRO	Ritmo	X		
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X		
JUEGO CONDICIONADO BALON CON MANO ARRIBA	Anticipación	X		
	Diferenciación			
JUEGO ENTRADAS CAMBIANDO ROLES DEL ATAQUE AL	Acoplamiento	X		

PARTE CENTRAL PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnicas	Tácticas	Recreativos	Tiempo	
JUEGO DE TRABAJO CON LA MANO ARRIBA AL AIRO	X	X		X	CAMPO DE JUEGO / CONOS / ARCOS / BALONES
JUEGO 1 V 1 CON ATAQUE DE PENETRACIÓN CON DEFENSA RETO AL AIRO	X	X			
LANZAMIENTO DE BOLA TRIANGULO Y BOLA PUNTOS	X	X		X	
JUEGO DE RECUPERACIÓN CON CAMBIO DE ROLES DE ATAQUE	X	X		X	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marque Con x	Tiempo: 10MIN	Actividades	
1. Estiramiento	X	X	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2. Retroalimentación de lo trabajado	X	X	CONFESIONES	
3. Retroalimentación de lo que no se aprendió	X	X	RESERVADO	
4. Tareas para casa (Si es necesario)				

Nombre del formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO

Firma formador:

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/07/21	Lugar: CHIA		Municipio: CHIA	Hora: 8 A 6	N° de sesión: 2		N° de semana: 2
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				N° de deportistas: 13			Edades: 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General:							
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista mire su proceso de adaptación al deporte y a sus pares.							
Objetivo Técnico Táctico (únicamente para perfeccionamiento): ATAQUE Y CONTRA ATAQUE							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	Autodisciplina	X
Responsabilidad	X	Cooperación	X	Lealtad	X	Participación	X
Compañerismo	X	Verdad	X	Confianza	X	Tolerancia	X
Autodominio	X	Reconocimiento	X				

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marque con x	Tiempo (Min)	MATERIALES Y RECURSOS
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introducción a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Ejercicio activo	X	1	
3. CALENTAMIENTO CORPORAL	Movilidad articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad condicional		Marque con x	Tiempo (Min)	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestación			
JUEGO 1	Fuerza	Marcha	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS MALLETAS Y
CARRERA		Explosiva	X	5	
JUEGO 2 GESTO DE ATLETISMO CARRERA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aeróbica	X	5	
		Anaeróbica			
CARRERA PARA LANZAR	Velocidad	Marcha	X	5	
JUEGO POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO SIMULADO		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO DE 2 CONTRA 1 AL ARCO		Reacción	X	5	
ARRESGUAR TAL COMO LA HACE EL ENTRENADOR INTERNACIONAL	Flexibilidad	Estática	X	5	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marque con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
SALIDA CAMPEON CONTRA 2 VS 2 TRES ALAS	Reacción	X	5
JUEGO DE RELACIÓN DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CONTINUO DE RACHA CON TRES ALAS	Anticipación	X	5
	Diferenciación		5
JUEGO AL PASE A LA CARRERA DEL DELANTERO	Acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnicas	Tácticas	Estrategias	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
JUEGO DE PASAR CON LANZAMIENTO ALARO	X	X		6	CAMPO DE JUEGO CONOS MALLETAS Y
JUEGO 1 VS 1 CON ATAQUE DE PENETRACIÓN CON LANZAMIENTO LIBRE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CADA CUBO PARTE DE LA CANCHA	X	X		6	
JUEGO DE LANZAMIENTOS DIVERSOS	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marque Con x	Tiempo (Min)	Actividades	MATERIALES Y RECURSOS
1. Estiramiento	X	5	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2. Retroalimentación de la clase	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de la clase con padres	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tomar datos recordar tareas				

Nombre del Formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma Formador:	[redacted]

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: [illegible]	Lugar: LORENA	Municipio: CHIA	Hora: 4 A 6	N° de asistn: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: SANDRA JULIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 12		Sábado: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (Unicamente para perfeccionamiento): ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Unidad		Trabajo en equipo	X	Solidaridad	X
Responsabilidad	X	Cooperación		Puntualidad	X	Participación	X
Compañerismo	X	Verdad	X	Disciplina	X	Perseverancia	X
Autodominio	X	Responsabilidad	X				

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo (Min)	MATERIALES Y RECURSOS
1. CHARLA SOBRE PRESENTACION DE LA CLASE	Introducción a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. JUEGOS DE ASISTENCIA	Estiramiento	X	5	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad Condicional		Marcar con x	Tiempo (Min)	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestación			
GRUPOS	Fuerza	Máxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCO MAGNUS N° 6 Y 7
CARITAS FELICES		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE ORIENTACION ESPACIAL APOYO Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
ENTRE YO JUEGO PARA LA NIÑA	Velocidad	Máxima	X	5	
ENLAZAR POR EL CAMPO CON LA PAREJA MIENTRAS TRIGUEAN		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 1 VS 1 CONTRA EL ARCO		Reacción	X	5	
ANTES DE JUGAR Y AL FINALIZAR LA SESION CON TU PAREJA	Flexibilidad	Activa	X	5	
		Pasiva			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRABAJO DE 1 VS 1 CON DIFERENTES UNIVERSITARIOS	Orientación	X	5
	Equilibrio		
SALIDA DESPUES DE CON DEFENSA 1 VS 1 TRIGUEAL ARCO	Reacción	X	5
JUEGO DE RELEVOS CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON PASOS O SALTOS CONTRA EL ARCO	Anticipación	X	5
	Diferenciación		5
JUEGO PARA LANZAR AL ONE US LATERALES	Acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tiempo	Series	Repeticiones	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
JUEGO DE TRIADAS CON LA PAREJA MIENTRAS EL ARCO	X	X		X	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCO MAGNUS N° 6 Y 7
JUEGO 2V2 CON AYUDA DE PAREJA PARA LA NIÑA QUE TENGA	X	X		X	
LANZAMIENTO DE UN BALON DESDE LA LINEA DE FONDO A LA CANCHA	X	X		X	
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		X	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo (Min)	Actividades	MATERIALES Y RECURSOS
1. Estiramiento	X	5	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2. Retroalimentación de la actividad	X	5	CONVERSADO	
3. Retroalimentación de lo aprendido en la sesión	X	5	RECORDANDO	
4. Toma de datos de asistencia y observaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA JULIANA ZAMUDIO
Firma formador:	[illegible]

+

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: [illegible]	Lugar: [illegible]	Municipio: [illegible]	Hora: [illegible]	N° de sesión: [illegible]	N° de semana: [illegible]
Nombre del Formador: [illegible]			N° deportistas: [illegible]		Edades: [illegible]
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	[illegible]

Objetivo General

Objetivo Específico: [illegible]

Objetivo Técnico o Táctico: [illegible] ATAQUE Y CONTRAATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

[illegible]

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

[illegible]

PARTE CENTRAL PARTE 1

[illegible]

CAMPO DE JUEGO

PARTE CENTRAL PARTE 2

[illegible]

CAMPO DE JUEGO

PARTE FINAL

[illegible]

Nombre del formador	[illegible]
Firma formador	[illegible]

+

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: [illegible] Lugar: [illegible]		Municipio: [illegible]	Hora: [illegible]	N° de asistentes: [illegible]	N° de asistentes: [illegible]
Nombre del orientador: SANDRA MARINA ZAMUDIO			N° de deportistas: [illegible]		Edades: [illegible]
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Específico General: actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y su espacio.

Objetivo Táctico o Teórico específico: [illegible]

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	Autodisciplina	X
Trabajo Social	X	Cooperación		Responsabilidad	X	Participación	X
Compañerismo	X	Verdad	X	Tolerancia	X	Perseverancia	X
Autodominio	X	Responsabilidad	X				

[illegible]

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	[illegible]	[illegible]	MATERIALES Y RECURSOS
[illegible]	[illegible]	X	X	CAMPO DE JUEGO
[illegible]	[illegible]	X	X	
[illegible]	[illegible]	X	X	
[illegible]	[illegible]	X	X	

ACTIVIDADES	[illegible]			[illegible]	MATERIALES Y RECURSOS
	[illegible]	[illegible]	[illegible]		
[illegible]	Fuerza	[illegible]	X	X	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCO BALONCESTO Y
[illegible]		[illegible]	X	X	
[illegible]		[illegible]	X	X	
[illegible]	Resistencia	[illegible]			
[illegible]		[illegible]			
[illegible]	Velocidad	[illegible]	X	X	
[illegible]		[illegible]	X	X	
[illegible]		[illegible]	X	X	
[illegible]		[illegible]	X	X	
[illegible]	Flexibilidad	[illegible]	X	X	
[illegible]		[illegible]			

ACTIVIDADES	[illegible]	[illegible]	Tiempo
[illegible]	[illegible]	X	X
[illegible]	[illegible]		
[illegible]	[illegible]	X	X
[illegible]	[illegible]	X	X
[illegible]	[illegible]	X	X
[illegible]	[illegible]		X
[illegible]	[illegible]	X	X

PARTE CENTRAL PARTE 2					MATERIALES Y RECURSOS
ACTIVIDADES	Técnica	Táctica	Recreativa	Tiempo	
[illegible]	X	X		X	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCO BALONCESTO Y
[illegible]	X	X		X	
[illegible]	X	X		X	
[illegible]	X	X		X	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSOS
ACTIVIDADES	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
[illegible]	X	X	[illegible]	CAMPO DE JUEGO
[illegible]	X	X	[illegible]	
[illegible]	X	X	[illegible]	
[illegible]				

Nombre del Formador	[illegible]
Firma Formador	[illegible]

+

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/07/21	Lugar: UBENA	Municipio: CHIA	Hora: 8 AM	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 12		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista mida su proceso de adaptación al deporte y a sus pares.

Objetivo Teórico o Táctico conforme a su perfeccionamiento: ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Lealtad		Trabajo en equipo	X	Autodisciplina	X
Responsabilidad	X	Cooperación		Tolerancia	X	Participación	X
Compañerismo	X	Igualdad	X	Disciplina	X	Perseverancia	X
Autodominio	X	Responsabilidad	X				

CALENTAMIENTO GENERAL

ACTIVIDADES	MATERIALES	Número de reps	Tiempo (2 MIN)	MATERIALES REQUERIDOS
1. SE HACE UNA PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Implementos en el lugar	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. SE HACE TRABAJO AERÓBICO	Conos y vallas	X	3	
3. SE HACE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad de articulo	X	3	
4. SE HACE UN CALENTAMIENTO	Calentamiento	X	10	

PARTE GENERAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad Física		Número de reps	Tiempo 10 MIN	MATERIALES REQUERIDOS
	Capacidad	Modalidad en			
1. SE HACE UN CALENTAMIENTO DE LA MUSCULATURA ANTERIOR	Fuerza	Abdomen	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONCESTO Y 7
2. SE HACE UNA CARRERA CONTINUA Y SALTOS		Piernas	X	5	
3. SE HACE UN CALENTAMIENTO DE VELOCIDAD Y AGILIDAD	Resistencia	Aeróbico	X	5	
		Anaeróbico			
4. SE HACE UNA CARRERA PARA LA RAPIDEZ	Velocidad	Manos	X	5	
5. SE HACE UN CALENTAMIENTO DE LA MUSCULATURA POSTERIOR		Desplazamiento	X	5	
6. SE HACE UN CALENTAMIENTO DE LA MUSCULATURA ANTERIOR		Potencia	X	5	
7. SE HACE UNA CARRERA Y SALTOS PARA LA AGILIDAD	Flexibilidad	Global	X	5	
		Segmentaria			

ACTIVIDADES	Capacidad Física Coordinativa	Modalidad en	Tiempo
1. SE HACE UN CALENTAMIENTO DE LA MUSCULATURA	Orientación	X	5
	Equilibrio		
2. SE HACE UNA CARRERA CON DIFERENTES CAMBIOS DE DIRECCIÓN	Reacción	X	5
3. SE HACE UNA CARRERA CON DIFERENTES ESTÍMULOS	Ritmo	X	5
4. SE HACE UN CALENTAMIENTO DE LA MUSCULATURA POSTERIOR	Anticipación	X	5
	Diferenciación		5
5. SE HACE UNA CARRERA Y SALTOS PARA MEJORAR RAPIDEZ	Acoplamiento	X	5

PARTE GENERAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Táctica	Reacción	Tiempo	MATERIALES REQUERIDOS
1. SE HACE TRABAJO DEL ANDAMIO FACIAL ANI	X	X		X	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONCESTO Y 7
2. SE HACE UN CALENTAMIENTO DE LA MUSCULATURA POSTERIOR	X	X		X	
3. SE HACE UNA CARRERA CONTINUA	X	X		X	
4. SE HACE UN CALENTAMIENTO DE LA MUSCULATURA ANTERIOR	X	X		X	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Materiales	Tiempo (5 MIN)	Actividades	MATERIALES REQUERIDOS
1. Estiramiento	X	X	ESTÁTICO	CAMPO DE JUEGO
2. Retroalimentación de toda la sesión	X	X	CONFIRMACIÓN	
3. Retroalimentación de lo aprendido con preguntas	X	X	RESPUESTA ABIERTA	
4. Tarea en casa y recomendación general				

Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO

Firma Formador: 

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/07/2025	Lugar: UBERNA	Municipio: CHIA	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 7	N° de semana: 4
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de Deportistas: 12		Edades: 17
IMAGACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y a sus pares.

Objetivo Teórico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	Autodisciplina	X
Responsabilidad	X	Cooperación	X	Amistad	X	Participación	X
Compañerismo	X	Tolerancia	X	Disciplina	X	Perseverancia	X
Autoestima	X	Responsabilidad	X				

DESARROLLO DEL A SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. CHARLA SOBRE PREVENCIÓN DE LA CLASE	Introducción al entrenamiento	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Ejercicios de Activación	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
JUEGOS	Fuerza	Máxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCOS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGOS DE ALARMA		Explosiva	X	5	
JUEGOS DE ORIENTACIÓN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aeróbica	X	5	
		Anaeróbica			
ESTRATEGIA PARA LANZAR	Velocidad	Máxima	X	5	
JUEGO POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TROLEIBOL		Aplicación	X	5	
TRABAJO 1 V 1 CONTRO AL AIRO		Reacción	X	5	
ANTES JUGAR Y ALFINALIZAR LA SESION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Activa	X	5	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
JUEGOS RAPIDOS CON DEFENSA 1 VS 1 TRO AL AIRO	Reacción	X	5	
JUEGOS DINAMICOS CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5	
JUEGO CONVENCIONAL DE BALON CONTRO AL AIRO	Anticipación	X	5	
	Diferenciación		5	
JUEGO DE PISTA PARA VACIAR BALONES DE LOS ATERIALES	acoplamiento	X		

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Táctica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGOS TECNICA CON LANZAMIENTO AL AIRO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCOS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGOS 1 V 1 CON AYUDAS DE PANTALLA PARA LANZAR DE TROLEIBOL	X	X		8	
LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO DESDE CAJA QUE IMITEN LA CANCHA	X	X		8	
JUEGOS DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Calentamiento	X	5	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2. Retroalimentación del juego	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentación dirigida a los padres	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y responsabilidad de padres				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/07/21	Lugar: LORENA	Municipio: CHÍA	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA JIMENEZ C			N° de deportistas: 12		Edades: 15A 17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y a sus pares.

Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): ATAQUES Y CONTRAATAQUE

VALORES CON LOS Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	Autodisciplina	X
Responsabilidad	X	Cooperación		Humildad	X	Participación	X
Compañerismo	X	Verdad	X	Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio	X	Responsabilidad	X				

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. CHARLA SOBRE PREVENCIÓN DE LA CLASE	Introducción a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Llamado a lista	X	2	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y SALIDA RAPIDA	Fuerza	Máxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCOS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES, DORSALES Y PLANCHAS		Explosiva	X	5	
EJECUCIÓN DEL LANZAMIENTO ESTÁTICO EN MOVIMIENTO	Resistencia	Aeróbica	X	5	
		Anaeróbica			
RITMO Y PASES PARA LANZAR	Velocidad	Máxima	X	5	
MOVILIDAD Y AGILIDAD POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO SIMULADO		Desplazamiento	X	5	
TIRADO 3V 0 CON PASE Y SALIDA RAPIDA		Reacción	X	5	
ANTES DE PASAR Y AL FINALIZAR LA SELECCIÓN ESTIRAMIENTO	Flexibilidad	Estática	X	5	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
JUEGOS PEQUEÑOS CENTRO CON 3 JUGADORES Y PRUEBA LANZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 Y PASE VALORACIÓN LANZAMIENTO	Reacción		X	5	
JUEGOS REDUCIDOS CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CAMBIO DE MANOS UN JUGADOR CONTRA UNO EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPIDA	Anticipación		X	5	
	Diferenciación			5	
JUGANDO CON PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	Acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGOS DE TENENCIA CON LANZAMIENTO AL ARCO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCOS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGOS 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR O TIRO LIBRE	X	X		8	
JUEGOS PASE Y LANZAMIENTOS	X	X		8	
TIROS ESTÁTICOS CON SALIDA CON EL LANZAMIENTO	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	4	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2. Retroalimentación de la clase a deportistas	X	3	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de algunos aspectos	X	3	REFORMULACIÓN	
4. Terminar en casa y revisar indicaciones y generalidades				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA JIMENEZ C
Firma formador:	

+

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/07/21	Lugar: UBINA	Municipio: CHIA	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 9	N° de semana: 2
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 12		Edades: 17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y a sus pares.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Lealtad		Trabajo en equipo		Autodisciplina	X
Responsabilidad	X	Cooperación	X	Humildad	X	Participación	X
Compañerismo	X	Solidaridad	X	Obediencia	X	Tolerancia	X
Autodominio	X	Reconciliación	X				

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introducción a la actividad	X	3	CAMPO DE JUEGO
2. JUEGA EN CADA ESTACIÓN	Formación Fija	X	3	
3. MOVIMIENTOS CORPORALES	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL - PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
GRUPO 1	Fuerza	Muscular	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCO BALONES N° 5 Y 7
ENTRADA LA RAPIDO		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLIN CON ENTRADA AMPLIA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aeróbica	X	5	
		Anaeróbica			
AYUDAS A LOS CANCHAS CON PLATAA VELOCIDAD CONSTANTE	Velocidad	Muscular	X	5	
JUGAR POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Explosiva	X	5	
TRABAJO EN CON TIRO AL ARO		Reacción	X	5	
ANTES DE MANY AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estática	X	5	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
SALUDAR BANDAS CON DEFENSA 1 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE EQUIPOS CONTRA DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON ROBO DE BALON CONTRA DEFENSA	Anticipación	X	5
	Diferenciación		5
JUEGA DESPUES DE LA CELEBRACION DE LOS ATRAVIESES	Acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL - PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnicos	Tácticos	Reglamentarios	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE DEFENSA CON LANZAMIENTO DE AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCO BALONES N° 5 Y 7
JUEGO 1 VS 1 CON AYUDA DE PAREJA PARA LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE	X	X			
LANZAMIENTO DE JUEGO EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	X	X		8	
JUEGO DE EQUIPO PARA CONOCIMIENTO APRENDIDO EN LA SESCION	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo: 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	5	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2. Retroalimentación de la clase anterior	X	2	COMPROMISO	
3. Retroalimentación de cierre y despedida	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

+

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/07/23	Lugar: LINEAL	Municipio: CHIA	Nivel: 3 A 5	N° Asistentes: 30	N° de Lesiones: 0
Nombre del Formador: SANDRA LUCIANA ZAMUDIO			N° Indeportistas: 12		Estados: 15 A 17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		ENTRENAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Específico: Generar estrategias con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y sus pares

Objetivo Técnico: Trabajo en secuencias de pases ofensivos ATAQUE Y CONTRAATAQUE

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Equilibrio	X	Caminar		Trabajo en equipo	X	Autoestima	X
Responsabilidad	X	Correr		Humildad	X	Participación	X
Compañerismo	X	Saltar	X	Obediencia	X	Perseverancia	X
Autoestima	X	Reconocimiento	X				

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTICIPACIÓN	Duración en minutos	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Individual en la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. CIRCUITO DE AGILIDAD	Grupal en fila	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. VUELTA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

UNIDAD DIDÁCTICA 1

ACTIVIDADES	Capacidades físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Modalidad de	Manejo en la		
PLANCHAS	Fuerza	Muscular	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCOS BALONES N°6 Y 7
ABDOMINALES		Explosiva	X	5	
CARRERA DE RELEVO DESDE EL CENTRO DE CANCHA CON ENTREGA A COMPAÑERO Y LUEGO CARRERA	Resistencia	Aeróbica	X	5	
		Anaeróbica			
PINTAR Y REGRESAR A LA LINEA	Velocidad	Muscular	X	5	
REACCIONAR Y SALTAR POR EL CAMINO CON LANZAMIENTO TRIO LIBRE		Coordinación	X	5	
TRABAJO EN EQUIPO EN TRIADAS		Reacción	X	5	
JUEGOS DE MANTENIMIENTO CON DISTRIBUCIÓN	Flexibilidad	Estática	X	5	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Manejo en la	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
TRIADAS 4 Y TRABAJO DE MANTENIMIENTO	Diferenciación	X	5	
	Equilibrio			
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 1 TRIO AL MEDIO	Reacción	X	5	
JUEGOS 3VS3 CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5	
JUEGOS DE DEFENSA Y SALIDA RAPIDA 2 VS 1	Anticipación	X	5	
	Diferenciación		5	
CUADRADOS DE HABILIDAD PARA USAR EN CLASES	Acoplamiento	X	5	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Series	Tiempo	Descanso	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
JUEGOS REDUCIDOS MANTENIMIENTO AL MEDIO	X	X		X	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCOS BALONES N°6 Y 7
JUEGO 1 VS 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TRIO LIBRE	X	X		X	
LANZAMIENTOS DE MEDIA CANCHA DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	X	X		X	
TRIO ESTATICO CON SUCESIVO CAMBIO DE LANZAMIENTO	X	X		X	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Minutos Sin a	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSOS
1. Estiramiento	X	5	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2. Retroalimentación de la clase	X	3	COMPARTIMOS	
3. Retroalimentación despues de preguntas	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Toma de datos y recomendaciones generales				

Nombre del Formador:	VANESSA LUNA ZAMUDIO
Firma Formador:	

+

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

[illegible]



+

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/07/23	Lugar: CHÍA	Municipio: CHÍA	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 12		N° de semana: 4
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				N° de deportistas: 12			Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General:

Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptación al deporte y a sus pares.

Objetivo Técnico o Táctico (Lineamiento para perfeccionamiento): ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Solidaridad		Trabajo en equipo	X	Autodisciplina	X
Responsabilidad	X	Cooperación		Autoestima	X	Participación	X
Compañerismo	X	Igualdad	X	Tolerancia	X	Perseverancia	X
Autocontrol	X	Sana competencia	X				

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Materiales y Recursos	Tiempo: 20 MIN	
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introducción de la clase	X	3	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	Llamado a lista	X	1	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDAD	Capacidad Física		Materiales	Tiempo: 30 MIN	Materiales y Recursos
	Capacidad	Modalidad			
GRUPOS	Fuerza	Máxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCO BALÓN No 6 Y 7
CARRERA DE RELEVO		Explosiva	X	5	
CARRERA DE RELEVO CON ENTRADA EN CALOR	Resistencia	Aeróbica	X	5	
		Anaeróbica			
JUEGO Y PELEA DE PALOMA	Velocidad	Máxima	X	5	
SALTO POR EL CAMPO CON CALENTAMIENTO TRICEPS		Angular	X	5	
TRABAJO DE CONTRATACIÓN		Reacción	X	5	
CARRERA CON CALENTAMIENTO	Flexibilidad	Estática	X	5	
		Dinámica			

ACTIVIDAD	Capacidades Coordinativas	Materiales	Tiempo
TRABAJO DE CALENTAMIENTO	Orientación	X	5
	Equilibrio		
SALIDA CAMPEONES CON CARRERA DE RELEVO	Reacción	X	5
JUEGO DE ATAQUE CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CONTRATACIÓN CARRERA DE RELEVO	Anticipación	X	5
	Diferenciación		5
JUEGO DE PALOMA CON BALÓN DE LA DERECHA	Acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDAD	Técnica	Táctica	Materiales	Tiempo	Materiales y Recursos
JUEGO DE PELEA CON CALENTAMIENTO DE BRAZOS	X	X		5	CAMPO DE JUEGO CONOS ARCO BALÓN No 6 Y 7
JUEGO DE RELEVO CON ATAQUE PARA CALENTAMIENTO DE BRAZOS Y TRICEPS	X	X		5	
CARRERA DE RELEVO CON CALENTAMIENTO DE BRAZOS Y CUALQUIER PARTE DEL CUERPO	X	X		5	
JUEGO DE CALENTAMIENTO DE BRAZOS	X	X		5	

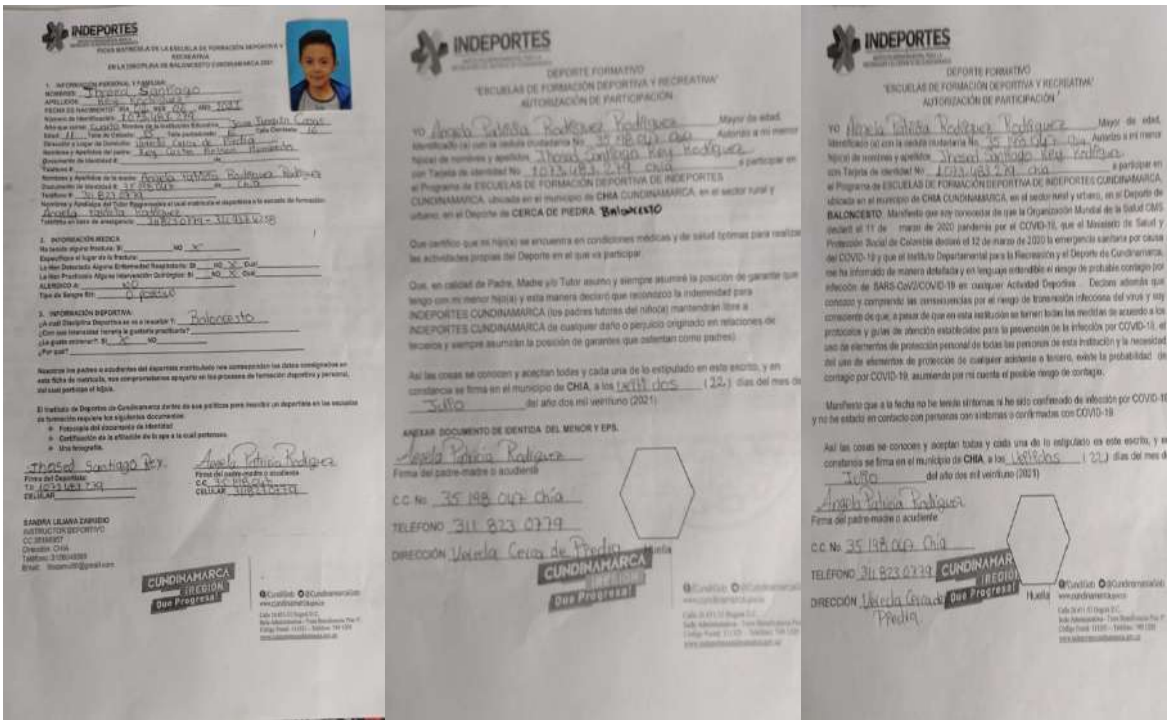
PARTE FINAL

ACTIVIDAD	Materiales	Tiempo: 10 MIN	Actividades	Materiales y Recursos
1. Retroalimentación	X	3	ESTIRAR	CAMPO DE JUEGO
2. Retroalimentación de cada deportista	X	3	COMPAÑERISMO	
3. Retroalimentación de grupo con propósito	X	3	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas para casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma Formador:	

+

OBLIGACION 5



OBLIGACION 6

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	BLANCA SOFIA CASTIBLANCO	3144939155	1					1	0	1					1		1				1	0		1				1	1		1			12	10	2	83%
2	JUAN PABLO MORALES VASQUEZ	3123869961	0					0	1	0					1		1				1	0		1				1	1		1			12	8	4	67%
3	JHOSED SANTIAGO REY RODRIGUREZ	3118230779	1					1	0	1					1		1				1	0		1				1	1		1			12	10	2	83%
4	VALERIA MARIA ACOSTA AMAYA	3112748422	1					1	0	1					0		1				1	0		1				1	1		1			12	9	3	75%
5	SEBASTIN CAMILO GARZON CASTALLENOS	3212693082	0					0	1	0					0		1				1	0		1				0	1		1			12	6	6	50%
6	SAMUEL JULIAN MANRIQUE	3212693082	1					1	0	1					0		1				1	0		1				0	1		1			12	8	4	67%
7	JUAN ANDRES JIMENEZ	3184309702	0					0	0	0					1		1				0	0		1				0	1		1			12	5	7	42%
8	LUIS SANTIAGO FRANCO OSPINA	3212294353	1					1	0	1					1		0				0	0		1				0	1		1			12	7	5	58%
9	MARIA JOSE FRANCO OSPINA	3212294353	0					0	0	0					0		0				1	0		1				1	1		1			12	5	7	42%
10	KEVID DAID CAMARGO MEJIA	3162842462	0					0	1	0					1		0				0	0		1				0	1		0			12	4	8	33%
11	SALOME MONTERROZA MORENO	3206099731	1					1	0	1					0		0				1	0		1				0	1		1			12	7	5	58%
12	DAVID SOLIPA GUZMAN	32088668171	1					1	0	1					1		0				1	0		1				0	1		1			12	8	4	67%
13	ORIANA SOFIA SOLIPA GUZMAN	32088668171	1					1	0	1					1		0				0	0		1				0	1		0			12	6	6	50%
14	GABRIELA MONCADA RAMIREZ	3043909331	0					0	0	0					0		0				1	0		1				1	1		1			12	5	7	42%
15	NIKOL ESTEFANIA CRISTANCHO MONCADA	3132573897	0					0	0	0					0		0				1	0		1				1	1		0			12	4	8	33%
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

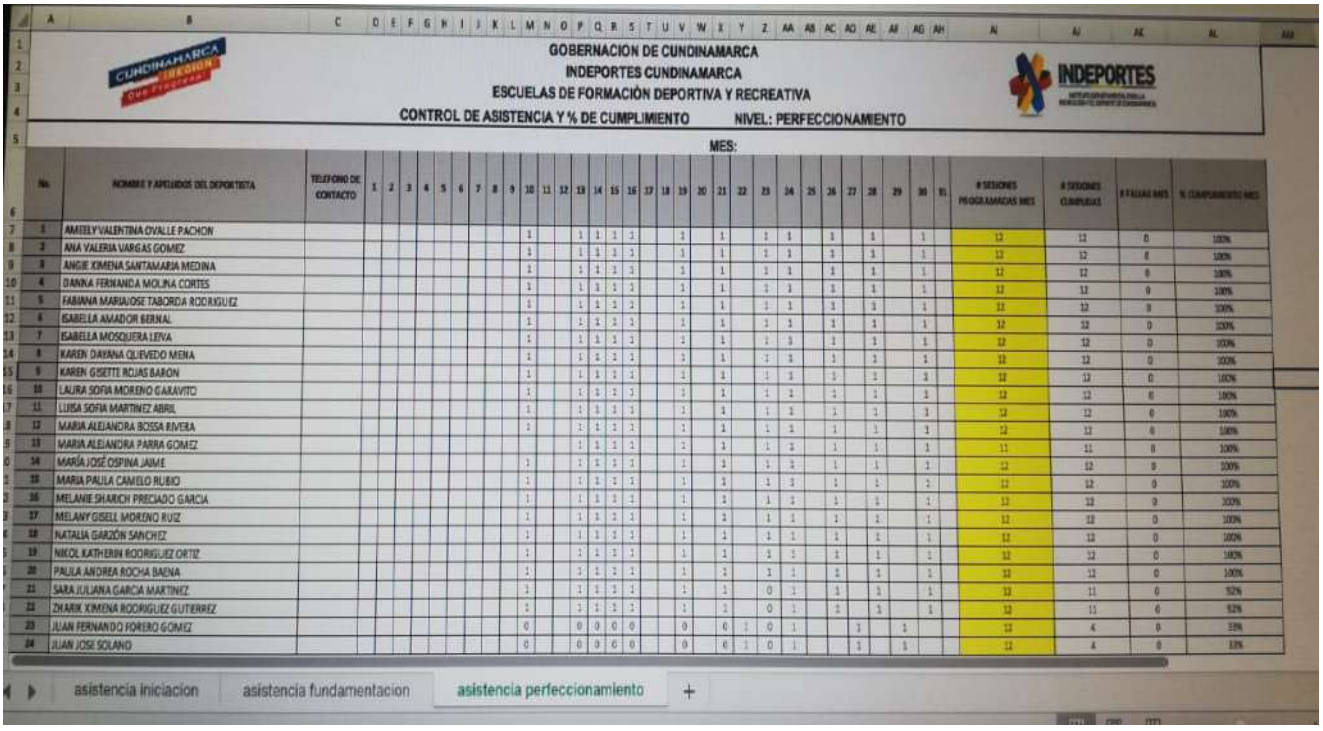
Página 1

+

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

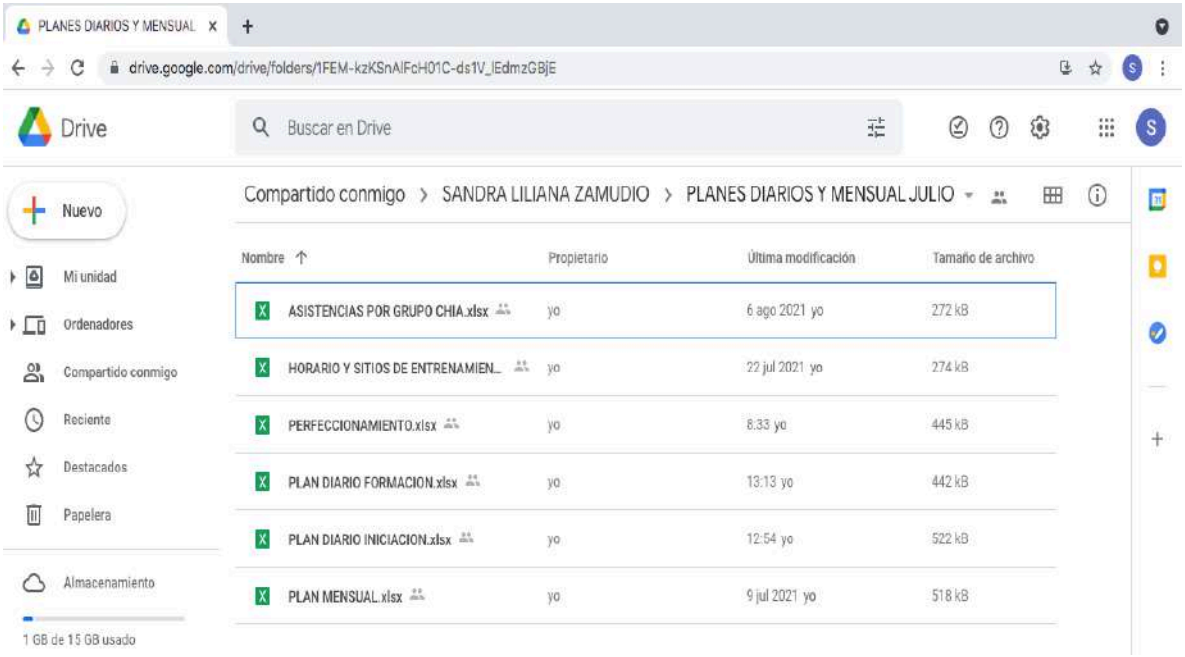
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ESTEFANIA BOSSA RIVERA		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
2	MARIA ANDREA VARGAS GOMEZ		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
3	MARIA PAULA MEDINA DIAZ		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
4	MARIANA PAOLA CORDERO CASALLAS		0					0							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	10	2	83%
5	BRIYIDT GISEL BELTRAN CALEÑO	3205519327	0					0							0	0	1	1			1		1		1			1		1		1		12	8	4	67%
6	ISABELLA GARCIA CUERVO		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
7	JUANA VALENTINA CARDONA SALAZAR		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
8	KAROL DAYANA COLORADO PINEDA		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
9	LAURA JULIANA SAENZ SANABRIA		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
10	MARIA ALEJANDRA RAMIREZ HOYOS		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
11	MARIA ANDREA VARGAS GOMEZ		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
12	MARIA JOSE BELTRAN BEJARANO		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
13	MARIA PAULA MEDINA DIAZ		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
14	MARIANA PAOLA CORDERO CASALLAS		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
15	NATALIA GUTIERREZ MARTINEZ		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
16	SARA VALENTINA RESTREPO RODRIGUEZ		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
17	VALERY ANDREA RODRIGUEZ PEREZ		1					1							1	1	1	1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Página 1

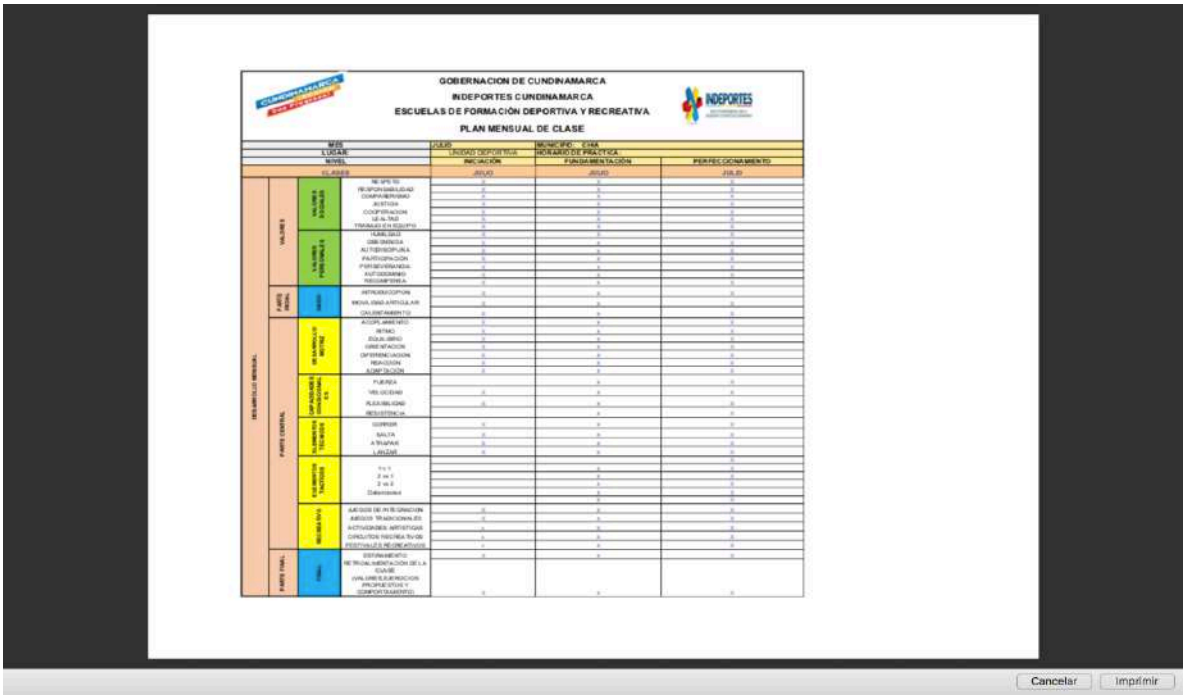


+

OBLIGACION 7

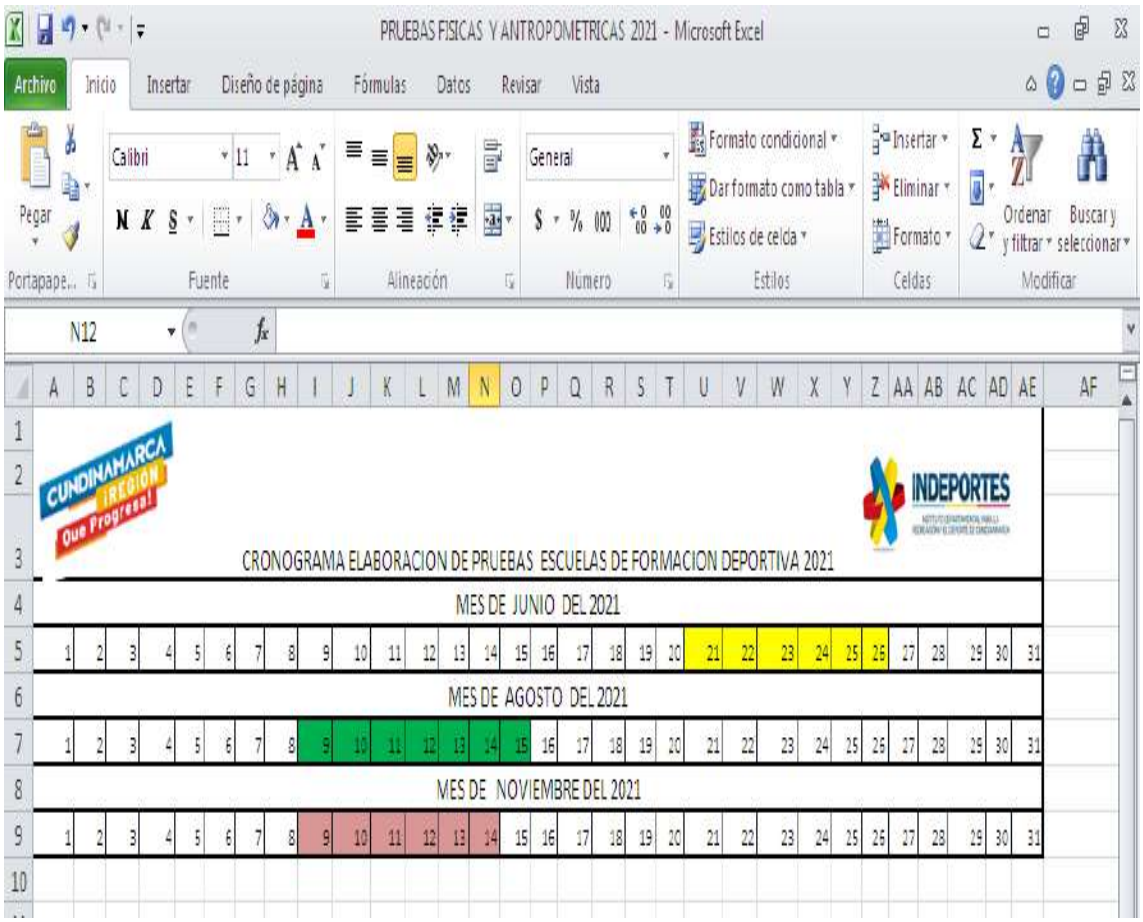


https://drive.google.com/file/d/1PVXndj4TWibOVCOoP7hnor83OXNOUgW/view?usp=sharin



+

OBLIGACION 8



+

OBLIGACION 9



Instituto Municipal
De Recreación y Deportes
NIT 800.201.907-1

"Chía Deportiva, Educada, Cultural y Segura"

CE-IMRD-079-2021

EL DIRECTOR GENERAL
DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE CHIA
NIT: 800201907-1

CERTIFICA QUE:

La señora SANDRA LILIANA ZAMUDIO identificada con cedula de ciudadanía numero 35196957 expedida en Chía, cumplió satisfactoriamente con el apoyo como formador deportivo y recreativo en el IMRD Chia, esta actividad la realizo con los niños y niñas que hacen parte del programa de Baloncesto en las veredas Fagua y Cerca de Piedra, ubicadas en el municipio de Chia.
Las actividades las ejecuto bajo la modalidad presencial con tres grupos poblacionales distribuidos en los niveles de Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo, durante el periodo comprendido entre el 1y el 30 de Julio de 2021, según lo establecido en la Meta N°118 del plan de Desarrollo Departamental "Cundinamarca: Región que Progresa" cumpliendo con las obligaciones estipuladas en el contrato con INDEPORTES CUNDINAMARCA.

Adjuntamos relación de actividades del mes.

Dada en Chia, a solicitud del interesado, mediante radicado numero 20210721999990081 4 y con destino a INDEPORTES CUNDINAMARCA, a los 29 días del mes de Julio del año 2021.

Sin otro particular,

ALDOVER ALEXANDER COLORADO CASTAÑO
Director General IMRD Chia

Coliseo de la Luna - Avenida Pradilla No. 6-84 Chía – Cundinamarca
www.imrdchia.gov.co - PBX: 8844625
Email: contactenos@imrdchia.gov.co

CHÍA EDUCADA, CULTURAL Y SEGURA.

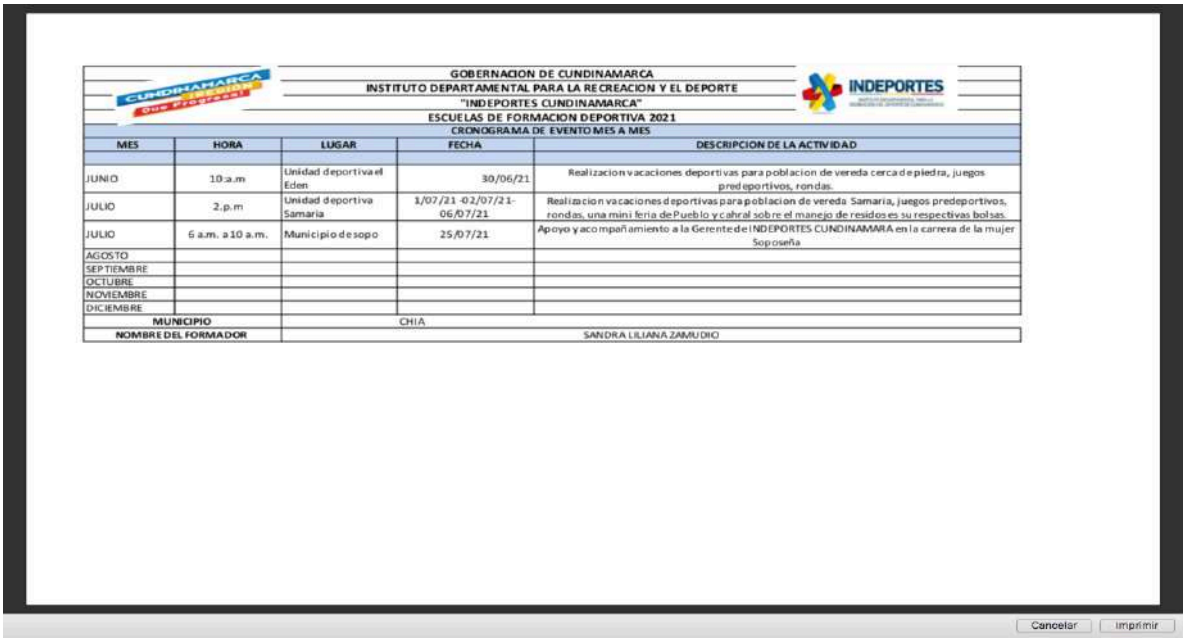
Escaneado con CamScanner

+

OBLIGACION 10

Se desarrollarán en el mes agosto por directrices del Director de Deporte de Chia por el alto numero de contagio que se presentaron en el mes.

OBLIGACION 11



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
JUNIO	10:a.m	Unidad deportiva el Eden	30/06/21	Realizacion vacaciones deportivas para poblacion de vereda cerca de piedra, juegos predeportivos, rondas.
JULIO	2.p.m	Unidad deportiva Samaria	1/07/21 -02/07/21-06/07/21	Realizacion vacaciones deportivas para poblacion de vereda Samaria, juegos predeportivos, rondas, una mini feria de Pueblo y cahral sobre el manejo de residos es su respectivas bolsas.
JULIO	6 a.m. a 10 a.m.	Municipio de sopo	25/07/21	Apoyo y acompañamiento a la Gerente de INDEPORTES CUNDINAMARA en la carrera de la mujer Soposeña
AGOSTO				
SEPTIEMBRE				
OCTUBRE				
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		CHIA		
NOMBRE DEL FORMADOR		SANDRA LILIANA ZAMUDIO		

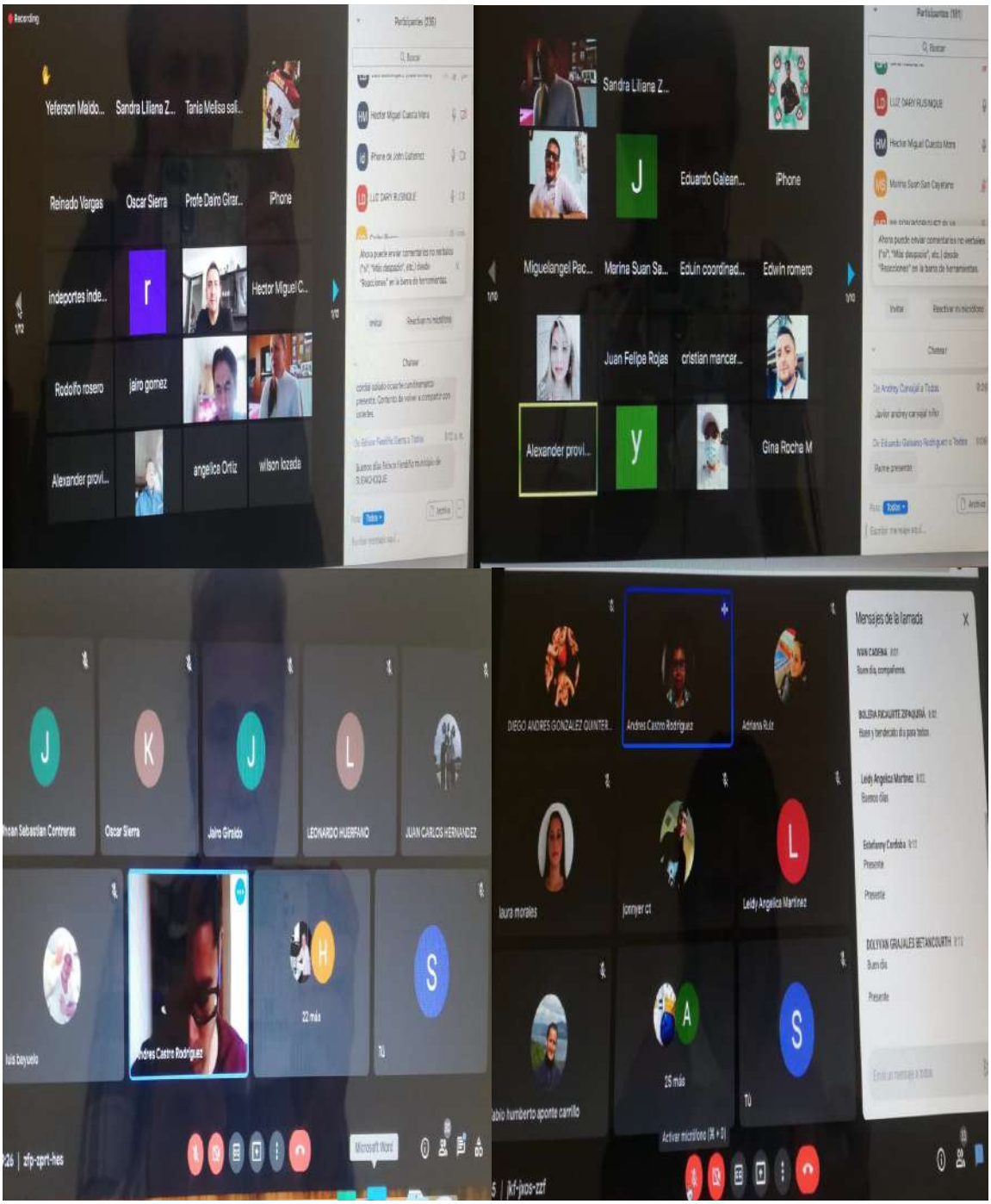
Cancelar Imprimir

OBLIGACION 12



+

OBLIGACION 13



+

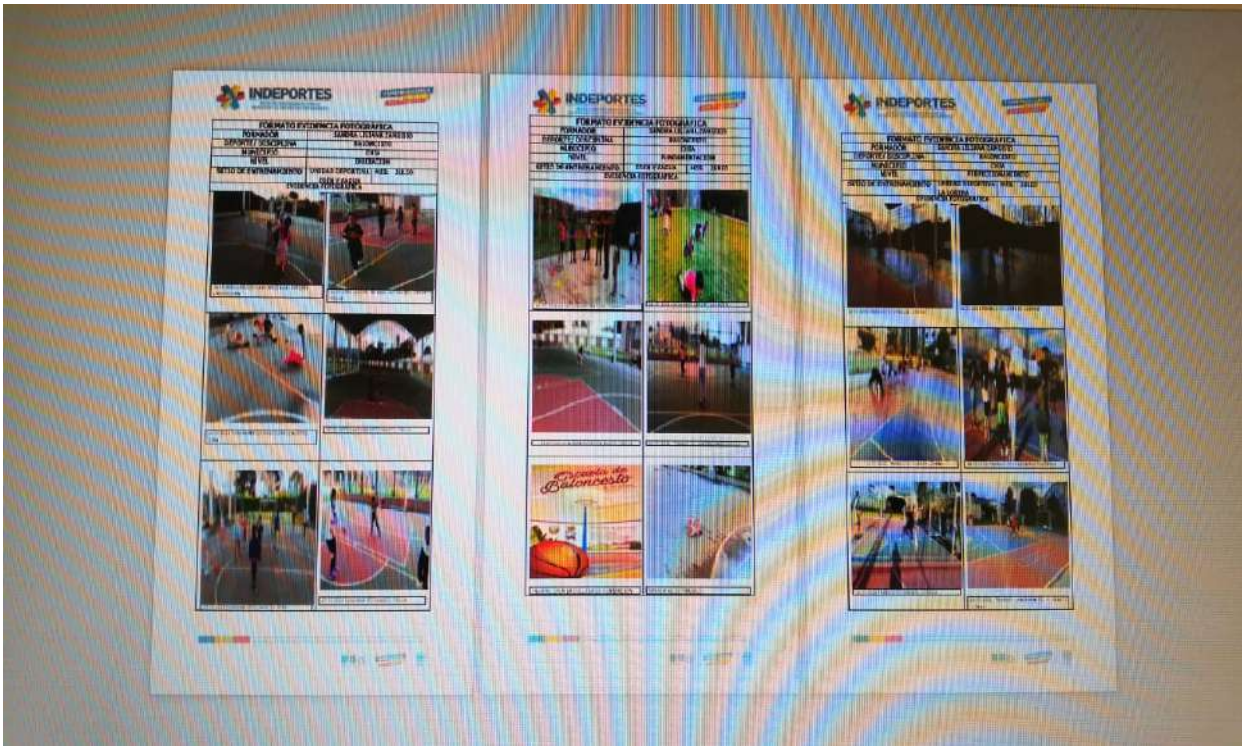
OBLIGACION 14



OBLIGACION 15

Se le hace entrega el día 30 de julio se hace entrega del Informe de supervisor, pago de seguridad social, cuenta de cobro y evidencia fotografía al respectivos supervisor.

ESCUELA DE FORMACIÓN



+

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO
DE BALONCESTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA CHIA

FUNDAMENTACIÓN GENERAL

PRESENTADO POR:

SANDRA LILIANA ZAMUDIO
INSTRUCTORA

2021

PLAN TEMÁTICO

JUSTIFICACIÓN

OBJETIVOS

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL DEPORTE

- Contenido básico
- Contenido específico
- Metodología

PERFIL DEL DEPORTISTA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO

- Cronograma de entrenamiento
- Recursos físico.
- Reglamento interno de baloncesto

POSICIONAMIENTO A PARTIR DE COBERTURA.

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

JUSTIFICACIÓN

Las Escuelas de Formación Deportiva son proyectos educativos que se plantean para la orientación y enseñanza del deporte en la niñez colombiana, buscando un desarrollo integral, tanto en lo físico, motriz, técnico y social; mediante programas sistematizados que permiten la incorporación del deporte en forma progresiva, en este caso el Baloncesto.

Uno de los fundamentos para la adecuada iniciación del proceso formativo en las actividades físicas y deportivas del niño, es la detección oportuna de sus potencialidades biofísicas, sobre las que partirá el desarrollo y la adquisición de nuevas capacidades.

Por lo tanto, es indispensable desarrollar esta tarea, con base en parámetros científicos que permita interpretar el desarrollo físico, prever el rendimiento neuro-motriz en las fases iniciales de su infancia, facilitando así la utilización de los recursos técnico pedagógico en forma apropiada, logrando un mayor aprendizaje en el proceso.

Es necesario a la par del rendimiento motor, determinar el nivel de salud tanto física como psicológica y estado nutricional del deportista, como requisito para garantizar el éxito en el proceso de aprendizaje.

Establecer los lineamientos para la reactivación en la práctica deportiva de la escuela de formación deportiva de baloncesto, durante la emergencia sanitaria que se ha presentado en el mundo entero por el COVID 19, facilitando el retorno paulatino a las actividades y reduciendo los riesgos tanto de salud física como mental y contribuyendo a la salud de la sociedad y a la formación integral de los deportistas.

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

OBJETIVOS

Objetivos Generales

- Fomentar la práctica del baloncesto en niños y jóvenes para fortalecer el desarrollo de habilidades básicas, motrices, físicas y cognitivas para fortalecer su crecimiento persona ante el mismo y la sociedad.
- Iniciar y fortalecer el aprendizaje de fundamentos técnicos tácticos tanto individuales como colectivos para el desarrollo de la práctica del baloncesto.

Objetivos Específicos

- Vincular 60 niños y jóvenes en la escuela de Iniciación, Formación y Especialización deportiva de Baloncesto del municipio de Chía.
- Inculcar a los jóvenes valores como la disciplina, rectitud, amistad, honestidad y compañerismo.
- Mejorar la capacidad física y motriz de los niños y jóvenes.
- Desarrollar en los jóvenes, actitudes de liderazgo y manejo de grupo con el fin de crear verdaderos líderes que sirvan al desarrollo de nuestro municipio y nuestro país.
- Mejorar el nivel de fundamentación en los niños y jóvenes participantes.
- Crear una alternativa para el mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes y el uso adecuado del tiempo libre.

MEDIDAS CUIDADO COVID -19

En este momento que estamos pasando por situaciones diferentes a las que todos esperábamos, debemos plantear diferentes alternativas para abordar s la crisis del COVID 19, sabemos que la contingencia van a mejorar y para esto debemos estar preparados, para retomar nuestras actividades y que nuestros niños regresen a sus vidas cotidianas, entre estas las de entrenamiento presencial o e manera alterna, estamos trabajando con la mejor actitud y profesionalismo desde casa, para que no sufran y no pierdan el nivel que se había conseguido, pero ya es momento de realizar entrenamientos con todos los protocolos de bioseguridad y lo más importante, la responsabilidad de todos, para esto debemos:

1. Las medidas de entrenamiento deben estar regidas por las recomendaciones del gobierno nacional y municipal, para el momento en que se lleve a cabo el retorno a nuestros entrenamientos presenciales, como son el distanciamiento, el pico y cédula, las normas de protección entre otros.
2. Además, tendremos nuestras propias normas para poder cumplir con protocolos de autocuidado y de prevención de contagio, este será para todos los deportistas, padres de familia, acompañantes, entrenadores, y en general todas las personas que hagan parte del proceso de entrenamiento y acompañamiento en general.
3. Las medidas que vamos a implementar serán las siguientes:
    a. Todos los implementos deben ser descontaminados a diario, antes y después de los entrenamientos.
    b. Los deportistas deberán traer su propio balón, los que no lo puedan hacer, se les prestará del material del IMRD, de igual forma tienen que ser desinfectados al comenzar y al finalizar el entrenamiento.
    c. Los deportistas al entrar a clase deberán desinfectarse tanto las manos como los tenis.
    d. Está prohibido el ingreso de acompañantes y familiares de los deportistas, podrán dejarlos y recogerlos al final de la clase.
    e. Está prohibido todo contacto entre los deportistas y todo lo que los pueda conectar entre ellos, por lo tanto, no se podrán hacer entrenamientos con ejercicios de pases u otros ejercicios que pueda hacer que ellos entren en contacto.

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

f. Está prohibido todo contacto entre deportistas y cualquier otra persona, incluyendo entrenadores, funcionarios del IMRD y otras personas que pudieran estar presentes en los escenarios deportivos.
g. En los entrenamientos no puede haber personas muy cerca a otras, por lo tanto, se entrenará con un máximo de 15 deportistas para distribuirlos en la cancha de baloncesto ya que es un terreno de 15 x 28 mts. Esto equivale a 42mts cuadrados, en ese espacio le corresponde a cada deportista de a casi 3mts. Suficiente y prudente para poder realizar todas nuestras actividades.
h. No se puede compartir ningún elemento como la botella de agua entre otros.
i. Las actividades se realizarán en un solo escenario deportivo para poder tener todas las medidas de protección y control. En el caso de Baloncesto femenino se propone realizarlo en la unidad deportiva la Lorena.
j. Los deportistas para poder asistir a los entrenamientos no deben presentar ningún síntoma de enfermedad (tos, estornudo, fiebre, etc.)
k. Los deportistas se deben tomar la temperatura en su casa antes de salir al entrenamiento, e informarán de su temperatura al entrenador.

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

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL DEPORTE

Objetivos.

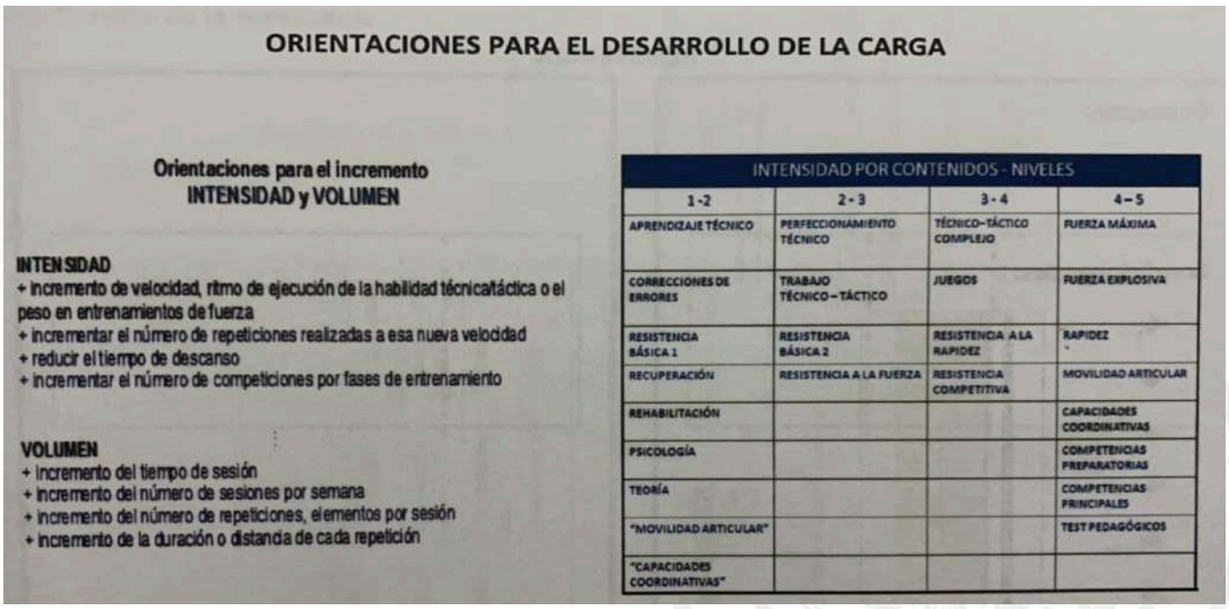
a. **Cognoscitivo**: Comprende la enseñanza teórica de todos los conceptos que el basquetbolista debe aprender, como son:
   - Reglamento del Juego
   - Filosofía del Baloncesto
   - Higiene Deportiva
   - Reglas y normas de comportamiento tanto en la cancha como fuera de ella.

b. **Socio afectivo**: Comprende el manejo de relaciones interpersonales; profesor-alumno, alumno-alumno, alumno- medio externo (deportistas, público, jueces, periodistas, dirigentes, padres de familia, etc.) y con un manejo adecuado de situaciones de éxito, fracaso, ansiedad, angustia, susto, etc.

c. **Motriz**: El desarrollo de movimientos correctos tales como: ojos- manos, ojos- pies, ojos-manos y pies, para conseguir en el deportista un dominio total de su cuerpo para la práctica del baloncesto y que le permita alcanzar en un alto nivel de competencia.

DISTRIBUCIÓN DEL PERIODO PREPARATORIO

AÑOS VIDA DEPORTIVA	PORTENTAJE DE DISTRIBUCIÓN	
	ETAPA PGF	ETAPA PFE
0 - 2	80%	20%
2 - 3	75%	25%
3 - 4	66%	33%
4 – 5	60%	40%
5 – Más	40%	60%



ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CARGA

Orientaciones para el incremento
INTENSIDAD y VOLUMEN

INTENSIDAD
+ incremento de velocidad, ritmo de ejecución de la habilidad técnica/táctica o el peso en entrenamientos de fuerza
+ incrementar el número de repeticiones realizadas a esa nueva velocidad
+ reducir el tiempo de descanso
+ incrementar el número de competiciones por fases de entrenamiento

VOLUMEN
+ incremento del tiempo de sesión
+ incremento del número de sesiones por semana
+ incremento del número de repeticiones, elementos por sesión
+ incremento de la duración o distancia de cada repetición

INTENSIDAD POR CONTENIDOS - NIVELES

1-2	2-3	3-4	4-5
APRENDIZAJE TÉCNICO	PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO	TÉCNICO-TÁCTICO COMPLEJO	FUERZA MÁXIMA
CORRECCIONES DE ERRORES	TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO	JUEGOS	FUERZA EXPLOSIVA
RESISTENCIA BÁSICA 1	RESISTENCIA BÁSICA 2	RESISTENCIA A LA RAPIDEZ	RAPIDEZ
RECUPERACIÓN	RESISTENCIA A LA FUERZA	RESISTENCIA COMPETITIVA	MOVILIDAD ARTICULAR
REHABILITACIÓN			CAPACIDADES COORDINATIVAS
PSICOLOGÍA			COMPETENCIAS PREPARATORIAS
TEORÍA			COMPETENCIAS PRINCIPALES
"MOVILIDAD ARTICULAR"			TEST PEDAGÓGICOS
"CAPACIDADES COORDINATIVAS"			

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

PREPARACIÓN FÍSICA

- Resistencia
- Fuerza
- Agilidad
- Velocidad
- Equilibrio
- Propiocepción
- Orientación
- Ritmo
- Adaptación
- Acoplamiento
- Sincronización
- Reacción
- Diferenciación
- Salto
- Coordinación
- Flexibilidad
- Aceleración

TÉCNICA DEFENSIVA

- Posición básica defensiva
- Desplazamientos
- Bloqueo Defensivo o Box Out
- Doblar
- Flotar
- Marcar
- Referenciar
- Sobre marcar
- Defensa al jugador con balón
- Defensa al jugador sin balón

- Lado débil- lado fuerte
- Rebote Defensivo
- Robos de balón
- Ubicación Corporal
- Ubicación Espacial
- Buscar los espacios libres

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

- Propiocepción.
- Posición de defensa:
  - Baja.
  - Alta.
  - Mixta.
- Balance.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación espacial.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:
  - Cuando maneja la mano izquierda.
  - Cuando maneja la mano derecha.
  - Cuando maneja las dos manos.
- Defensa al jugador sin balón.
- Bloqueos.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.

En la posición básica defensiva las dos piernas están flexionadas en las rodillas, tobillos y articulación coxofemoral. El peso corporal descansa sobre los dos pies. El ancho de la posición de los pies debe ser un poco más amplio que el ancho de los hombros. La frente, el pecho y las rodillas deben estar en un eje vertical. La vista abarca todo el campo de juego.

Dependiendo de la colocación de los pies hay diversas posiciones: En la posición de defensa paralela las plantas de los dos pies están colocadas en una línea horizontal.

La posición de defensa con un pie adelantado puede ser posición derecha cuando el pie derecho está adelantado, o posición izquierda, cuando el pie izquierdo está adelantado.

Dependiendo de la acción defensiva y la función de los brazos, las posiciones de defensa pueden ser:

Posición de defensa baja, donde los brazos están extendidos hacia abajo y hacia el lado con palmas y dedos dirigidos hacia el jugador con el balón, situados debajo de la línea de las rodillas.

Posición defensiva alta, cuando se ejerce contra un adversario que no tiene derecho a driblar, por ejemplo, en las defensas encimadas.
Posición de defensa mixta, cuando la mano del pie adelantado está levantada, extendida hacia arriba y la otra al lado, paralela al piso. La mano levantada impide el tiro al aro y el pase penetrante. La otra mano impide pases laterales penetrantes.

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

- Hacia adelante.
- Hacia los lados.
- Hacia atrás.
- En diagonal.
- Movimientos de los pies:
  - Dirección de la punta de los pies.
  - Con un pie adelantado.
  - Cerrando las líneas.
  - En velocidad.
  - En presión.
  - Paso de esgrima.
- Movimientos de las manos.
- Jugador con balón.
- Jugador sin balón.

- Ataque rápido.
- Ataque lento.
- Atacante cerca de la zona de lanzamiento.
- Atacante lejos de la zona de lanzamiento.
- Jugador en acción de lanzamiento.
- Cerrar las líneas de pase.
- Doblar.
- Visión periférica.
- Anticipación.
- Movimientos del cuerpo:
  - Equilibrio.
  - Ubicación espacial.
- Ayuda a los compañeros:
  - Lados de Ayuda.
  - Ayudar al que ayuda.
- Cambio de marca.
- Doble marcaje.
- Finta de defensa.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:
  - Cuando maneja la mano izquierda.
  - Cuando maneja la mano derecha.
  - Cuando maneja las dos manos.
- Bloqueos.
- Gardeos o Tapas.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.

Dependiendo de la dirección de los movimientos, los desplazamientos defensivos se realizan hacia adelante, hacia los lados, hacia atrás y en diagonal.

El desplazamiento hacia adelante se realiza mediante pasos de acercamiento. El defensa debe estar establecido fuerte y con equilibrio, se realizan pasos cortos y rápidos, se va frenando a medida que se va acercando para no pasarse cuando el jugador avanza.

Se puede llegar hasta muy cerca del jugador ofensivo, pero depende de varios factores:
- Si es un jugador rápido con el dribling.
- Si ya driblo.
- Si aún no ha driblado.

El desplazamiento hacia atrás se realiza mediante pasos de retroceso. El movimiento se inicia primero con el pie trasero y luego con el pie adelantado.

El desplazamiento hacia los lados se realiza con pasos laterales o pasos de esgrima; hacia el lado derecho se inicia con el pie derecho y luego el pie izquierdo. Hacia el lado izquierdo primero se inicia con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.

El desplazamiento diagonal se realiza en dos direcciones fundamentales; diagonal hacia adelante a través de los pasos de acercamiento con pasos laterales. Diagonal hacia atrás, izquierda, derecha, la combinación entre pasos de retroceso y pasos laterales.

Los pasos de “asecho” se ejecutan durante la defensa del driblador o en otras situaciones, cuando el defensa se prepara para atacar al ofensivo con el balón o al ofensivo que pretende recibir el balón.
Con los pasos de engaño se demora la acción ofensiva parándola, desviándola y desequilibrándola.

ROBOS DEL BALÓN:

- Anticipación.
- Quitar el balón.
- Arrancar el balón.
- Interceptar el balón.
- Tapar o gardear el balón.
- Desviar al balón.

- Cerrar las líneas de pase.
- Balance.

Anticipación

Para anticipar el balón se debe tener en cuenta las líneas de pase, con una buena ubicación y la velocidad para llegar a los pases, es importante no regalar la parte más cercana al aro ya que se puede abrir una puerta trasera y hacerle daño a la defensa.

Quitar el balón

Para quitar el balón se deben aprovechar los descuidos del ofensivo con el balón. El defensa sorpresivamente lo ataca e intenta quitar el balón. Se acerca al jugador con el balón y lo presiona activamente. En el momento oportuno se quita el balón a través de un gesto corto, brusco, seco, ejecutado con el borde lateral de la palma y con los dedos unidos, hacia abajo o hacia arriba.

Arrancar el balón

Si el defensa está en una situación favorable, debe tratar de arrancar el balón que domina el adversario de sus manos. El agarre debe ser firme, profundo y brusco, con movimiento rotatorio de las muñecas hacia arriba o hacia abajo, e impulso de torsión con el tronco y los brazos.

Interceptar el balón

Para interceptar el balón en la intercepción horizontal, el defensa ataca con una rápida arrancada el balón, con salto o carrera, y lo domina con una o dos manos.

En la intercepción vertical, el defensa está ubicado detrás del jugador ofensivo y aplica la técnica de paso abierto y cruzado.

Tapar o gardear el balón

El defensa debe tratar de parar la salida del balón de las manos del adversario en el momento del intento del tiro. Esto se conoce como tapar el balón.

La mano del defensa debe estar encima del balón, la muñeca firme, los dedos abiertos, la palma orientada encima del balón sin la ejecución del gesto de impulso; la mano simplemente detiene el lanzamiento del balón y lo detiene.

Desviar el balón

La técnica para desviar el balón en su primera parte es parecida a la técnica de tapar el balón. La diferencia es el activo movimiento con las yemas o punta de los dedos en la fase final del movimiento. El balón se desvía hacia afuera, hacia la línea final o hacia la línea lateral.

REBOTE DEFENSIVO:

- Propiocepción.
- Posición del cuerpo.
- Ubicación espacial.
- Como ganar la posición.
- Como bloquear a un jugador.
- Como y en qué momento se realizan los saltos.
- Forma de agarrar el balón.
- Realizar un cerco reboteador.

Es una acción defensiva que se ejecuta después de un tiro fallado del adversario.

Para aprovechar un rebote defensivo, se debe ejecutar un oportuno y potente salto, atacando el balón con los brazos extendidos y dedos abiertos.

Se debe realizar un agresivo, brusco y seguro agarre del balón, halándolo, “cortando el hilo” hacia el pecho, abriendo los codos, doblando el tronco hacia adelante y protegiendo el balón. La vista debe dirigirse hacia la situación de juego.

En el momento del aterrizaje, se debe mantener la estabilidad.

TÉCNICA OFENSIVA

- Posición Básica
- Manejo del balón

- Pases
- Dribling
- Lanzamientos
- Recepción
- Agarre
- Fintas
- Desplazamientos
- Saltos
- Detenciones
- Bloqueos
- Reversibles
- Pantallas
- Pase y corte
- Trailer o Remolque
- Cortes
- Cross over
- Doble Ritmo
- Farewell
- Pick and Pop
- Pick ando Roll
- Pivotear
- Posiciones Ofensivas
- Rebote Ofensivo
- Step Back
- Triple Amenaza

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

- Propiocepción.
- Posición Básica.
  - Con balón.
  - Sin balón.
- Triple Amenaza.

- Detención.
  - Un tiempo.
  - Dos tiempos.
- Pie de pivot.
  - Con balón.
  - Sin balón.
- Desplazamientos.
- Movimientos de los pies.
- Movimientos del cuerpo en general.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación Espacial.
- Pantallas.
- Bloqueos.
- Rebotes.

DRIBLING:

- Mano derecha
- Mano izquierda
- Vista:
  - Sin mirar el balón.
  - Visión periférica.
  - Engañar con la mirada.
- Tipos de dribling:
  - De Velocidad.
  - De Protección.
  - De progresión.
  - De Control.
- Cambios de dirección.
- Cambios de velocidad:
  - Con la misma mano.
  - Con cambio de mano.
- Cambios de mano:

    - Por delante
    - Crossover
    - Por detrás.
    - Por entre las piernas.
    - Reversible.
- Cambios de ritmo.
- Alargando el dribling.
- Salida:
    - Directa.
    - Cruzada.
    - En reverso.
    - Con finta previa.
    - La misma pierna del defensa.
    - Con la pierna contraria del defensa.
- Stop and go.
- Usos:
    - Penetrar a canasta.
    - Salir de una situación de presión.
    - Cambiar el balón de lado (si no se puede hacer mediante el pase).
    - Mejorar ángulos de pase.

Posición Básica:
Cuerpo semi flexionado, el peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies, los pies abiertos a lo ancho de los hombros, las yemas de los dedos son los que entran en contacto con el balón, debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque el balón, el balón se impulsa suavemente, nunca golpear el balón, con una flexión de la muñeca la cual hace de palanca y amortiguación y es enviado hacia el piso, la flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando su control, el codo debe ir despegado del cuerpo, el antebrazo también debe seguir el movimiento del balón. El dribling debe ser fuerte y con mucha seguridad.

TÁCTICA OFENSIVA

- Aclarado
- Flex
- Triples “tres”.

- Contra ataque
- Ataque para saques:
  - Cuadro
  - Rombo
- Reloj
- Pase y corte
- Poste
- Triple Poste
- Salida rápida.
- Tres carriles.

TÁCTICA DEFENSIVA

- Presión 1-3-1
- Presión 2-2-1
- Defensa con trampa.
- Defensa con ayudas.
- Líneas de pase.
- Hombre a hombre.
- Defensa en zona:
  - Zona 1-2-2.
  - Zona 2-1-2.
  - Zona 2-2-1.
  - Zona 1-3-1.
  - Zona 3-2.
- Defensa a presión
- Defensa cara a cara
- Defensa de pantallas
- Defensa en diamante
- Defensa ajustada
- Cerco Reboteador

PERFIL DEL DEPORTISTA

El y la deportista de la escuela de formación deportiva de baloncesto, es un niño y adolescente comprometido con la práctica del baloncesto, cumpliendo a cada uno de los entrenamientos y encuentros deportivos, así mismo se caracteriza por su disciplina, empeño, dedicación, buen trabajo en equipo e individual, exigente consigo mismo y comprometido con cada una de sus responsabilidades deportivas y personales.

REGLAMENTO INTERNO BALONCESTO
NORMAS GENERALES

REQUISITOS DE INGRESO:

- Los deportistas que desean ingresar, deben estar debidamente.
- Ficha técnica debidamente diligenciada. (anexo).
- Reglamento interno firmado por los padres y deportistas.

NORMAS DE VESTIMENTA PARA JUGADORES

En Entrenamientos:

Las prendas apropiadas para entrenar y poder jugar al baloncesto de forma confortable y segura son:

- *Tenis de baloncesto*: Estos tienen que ser bota para la protección del tobillo, si no se usan será por cuenta y riesgo de cada deportista.
- *Pantaloneta:* No se podrá usar pantalón largo, aunque sea de sudadera. Para las niñas se podrá usar leguis o chicle.
- *Camiseta sin mangas o de manga corta:* Esta debe permitir una total libertad de movimientos en los brazos.

- Se podrán usar complementos como rodilleras, muñequeras, coderas, etc. siempre que sean apropiados para el uso deportivo y no supongan un riesgo para el jugador ni el resto de compañeros.

Está prohibido tener en los entrenamientos los siguientes elementos:

- Pantalones largos, aunque sean de sudadera o cualquier prenda que impida el correcto movimiento de las piernas.
- Camisetas de manga larga, buzos o sacos, chaquetas, o cualquier prenda que permita el correcto movimiento de los brazos.
- Zapatos o zapatillas no diseñadas para el uso deportivo.
- Colgantes, pulseras, relojes, pendientes, anillos y demás complementos que puedan suponer un riesgo para los participantes en el entrenamiento.
- Guantes de ningún tipo a menos que sea por recomendación médica.
- En el caso de que un jugador deba usar gafas para entrenar o jugar, se recomienda que estas tengan un diseño apropiado para el juego de baloncesto (correcta sujeción, resistencia de las lentes, etc.) por su propia seguridad y la del resto de jugadores.
- Al igual que en los partidos, los cambios de ropa que tengan que realizar los jugadores deberán hacerse en los vestuarios.

NORMAS DE COMPORTAMIENTO PARA DEPORTISTAS

En Entrenamientos:

Los entrenamientos tienen carácter obligatorio.

La falta de asistencia a un entrenamiento debe ser debidamente justificada al entrenador y debe ser comunicada con antelación.

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

La inasistencia a los entrenamientos podrá hacer que el deportista pierda el cupo.

Los jugadores deberán ser puntuales a la hora de acudir a entrenar, deben estar cambiados y listos cinco (5) minutos antes de la hora de inicio del entrenamiento.
Cada jugador deberá ser responsable de llevar su hidratación (botella de agua) a los entrenamientos ya que, es muy importante mantenerse hidratado para no tener problemas de salud durante y después de los entrenamientos.

No se puede presentar, bajo ningún pretexto, faltas de respeto o bulling, hacia sus compañeros, en ningún momento; ni en los entrenamientos ni fuera de ellos.

Los balones de baloncesto y el resto de materiales son un bien común que pertenece a todos los deportistas del municipio. Se deberá vigilar por el buen uso de estos recursos y llevar a cabo acciones destinadas a prolongar su vida útil.

No se podrá entrar a la cancha hasta que el entrenador de la actividad que se esté llevando a cabo antes del entrenamiento dé por finalizada su sesión.

El material que se va a utilizar en el entrenamiento será responsabilidad de todos, por tanto, los deportistas deben colaborar en sacarlo, y al terminar el entrenamiento, deberán ayudar a recogerlo y asegurarse de que no se ha extraviado ni estropeado nada durante la sesión.

El orden y aseo es un deber de todos, nadie puede dejar papeles, botellas, vasos y demás cosas en desorden, la basura será puesta en su lugar y colaboraremos en que el sitio que estemos utilizando quede en perfectas condiciones.

Es de carácter obligatorio el saludar, dar las gracias, pedir permiso y demás normas de convivencia, con todas las personas que nos atienden y con las que nos cruzamos en los lugares de entrenamiento, como son: celadores, personas de servicios generales, profesores, personas del área administrativa padres de familia, entre otros.

OTROS

Los deportistas que tengan algún tipo de dolencia que, aun permitiéndoles jugar al baloncesto normalmente, pueda ocasionar situaciones particulares que deban ser atendidas durante la práctica del baloncesto, deberán comunicárselo a su entrenador el primer día de entrenamiento.

Ejemplos: asma, diabetes, alergia o cualquier tipo de enfermedad.

DESCRIPCION GENERAL DEL BALONCESTO POR CATEGORIAS

Datos generales

Categorías:

- Benjamines 7 a 9 años
- Mini Baloncesto 10 a 12 años
- Pasarela 13 años
- Infantil 14 y 15 años
- Juvenil 16 a 18 años

La escuela de formación de Baloncesto está dirigida a niños, niñas y jóvenes de los 6 a 17 años, que manifiesten su interés por la práctica de este deporte.
Los grupos de entrenamiento para garantizar un proceso lógico de desarrollo se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes y su desarrollo motriz.

Categorías

Mini Baloncesto
Dirigido a niños y niñas de 6 a 12 años. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre deportivos. El reglamento de Mini Baloncesto es diferente al de baloncesto en muchos aspectos, se inicia su proceso de competencia con especificaciones propias para la edad para evitar su frustración por perder partidos o por no tener la técnica del baloncesto necesaria para la competencia.

Infantil:
Dirigido a niños y niñas de 13 y 14 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación del baloncesto.

Juvenil:
Dirigido a jóvenes entre 15 a 18 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del baloncesto y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Mini Baloncesto	Infantil	Juvenil
7 – 12 años	13 – 14 años	15- 17 años
patrones básicos de movimiento I	patrones básicos de movimiento II, iniciación técnica del baloncesto	fundamentación técnica y táctica del baloncesto
juegos pre deportivos 1 (aprendizaje)	juegos pre deportivos (creación)	juegos pre deportivos
habilidades básicas nivel I	habilidades y fundamentos básicos I	habilidades y fundamentos básicos II
Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 1.	Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 2.	Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 3. (juego limpio)
Juegos recreativos y de integración 1.	Juegos recreativos y de integración 2.	Juegos recreativos y de integración 3.
Participación de festivales y actividades municipales	Participación en festivales y actividades intermunicipales y campamentos departamentales y nacionales.	Participación en festivales y actividades intermunicipales y campamentos departamentales y nacionales.

Parámetros de orientación

Cuadro de unidades porcentuales por nivel

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III

Actividades complementarias	15%	5%	5%
Competencia	5%	20%	20%
Fundamentación global	20%	5%	5%
Fundamentación táctica	15%	15%	25%
Fundamentación técnica	5%	15%	10%
Preparación física	5%	10%	15%
Preparación psicológica	10%	10%	10%
Preparación teórica	5%	10%	10%
Reforzamiento motor	20%	10%	10%

Condiciones físicas generales

Las condiciones físicas generales a desarrollar en los participantes de la escuela de formación serán: la velocidad, potencia, agilidad, coordinación, fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y capacidad cardiorrespiratoria.

Nivel de Desarrollo Técnico Táctico

Iniciación, Fundamentación y Especialización

En estas tres fases ya se le da inicio al proceso de enseñanza del baloncesto, teniendo en cuenta tres aspectos básicos en cada uno de los fundamentos técnicos y tácticos.

Iniciación:

Esta primera fase constituye el primer eslabón de la formación motriz genérica del individuo. Se trata de construir el cimiento necesario para desarrollar posteriormente habilidades y destrezas específicas de mayor complejidad.

El objetivo es desarrollar al máximo la motricidad del individuo, orientando o ajustando los fundamentos motrices a la técnica deportiva. Esta es una etapa genérica, en la cual debemos

trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad humana, posteriormente ajustaremos todos los recursos motrices desarrollados en esta etapa.

Este nivel va a durar dos años, en los cuales deberán tener como mínimo 100 horas de entrenamiento al año, después de 2 años con esta intensidad horaria en este nivel, pasarán al siguiente nivel

Fundamentación:

En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior con objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.
En este nivel se entrenará con una intensidad de dos horas diarias por tres dias ala semana pasarán al siguiente nivel.

Especialización:

Durante el transcurso de esta fase motivamos al individuo a que desarrolle su imaginación, estimulando sus inquietudes motrices con el objeto de lograr un jugador con más personalidad motriz; es decir una capacidad de decisión importante en todas las opciones que se presentan en el juego.

El objetivo ultima de esta etapa, sería el formar jugadores creativos con grandes recursos motrices, los cuales deberán utilizarse al servicio del equipo, con la capacidad de alternar el juego disciplinado y sistemático con el juego libre y creativo, fomentando la solidaridad y el espíritu de equipo.

Es la hipotética estructura de la formación de un jugador, debemos partir de un estado básico global que asiste los fundamentos motrices filogenéticos que la especie humana posee. Este trabajo debe realizarse de forma prioritaria en la necesidad de vivenciar y experimentar un caudal de actividades suficientes para que el niño pueda después desbordar una formación más específica de tipo deportivo, la cual se fundamentará a su vez en el trabajo realizado en este primer estadio.

Esquema Corporal

- Conocimiento del propio cuerpo
- Desarrollo de las facultades sensoriales
- Educación de la actitud
- Educación de la respiración
- Equilibrio
- Desplazamiento
- Percepción espacio – temporal
- Coordinación dinámica general
- Carreras
- Motricidad de la carrera
- La zancada amplitud y frecuencia
- Velocidad de reacción
- Ritmo De Carrera Del Jugador De Baloncesto
- Lanzamientos
- Coordinación óculo - manual
- Distancias y trayectorias
- Velocidad gestual
- Paradas y salidas

Para el cumplimiento de estos contenidos utilizaremos los siguientes medios:

- Juegos
- Circuitos con obstáculos (trepar, saltar, colgarse)
- Carreras (persecución)
- Saltos
- Equilibrios
- Manipulación de diferentes objetos
- Lanzamientos (alto/bajo, cerca/lejos, dinámicos/estáticos)
- Ejercicios de percepción (propio cuerpo, espacio, tiempo)
- Descubrimiento del espacio (orientarse, agrupaciones)
- Ritmo (asociado a desplazamientos)
- Agilidad con el propio cuerpo (cuadrupedia)

DESPLAZAMIENTOS (Analizar Distancias y Velocidades)

- Arrancadas (Diferentes formas de puesta en acción)
- Carreras
- Cambios de dirección
- Cambios de ritmo
- Paradas

Saltos

- Variar fases (impulso/vuelo/caída)
- En altura, longitud o combinado (dirección/altura/profundidad)
- Con pase y/o recepción de objetos
- Sucesivos (un pie, alternados)
- Estático / en carrera
- Una pierna / dos piernas
- Con pivoteo después de la caída

Giros y pivotes

- En contacto con el suelo
- Pivoteo con otras acciones: Pases, dribling, lanzamientos, etc.
- Orientación de un objeto
- Cambios de dirección

Recepción, pases y lanzamientos.

- Estáticos / en movimiento (lanzador-receptor)
- Distancia
- Encadenamiento de acciones (saltos, paradas, salidas…)
- Parar, controlar y despejar)

En esta etapa, utilizaremos los recursos técnicos y didácticos que empleamos en la fase anterior con una orientación más específica y en la línea de aplicarlo en situaciones competitivas, con el objeto de obtener una experiencia lúdico-competitiva y desarrollar una autonomía en el juego al trabajo colectivo.

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Manejo Del Balón
Estructuración

En esta fase desarrollamos todo tipo de agilidades y destrezas relacionadas con el balón, teniendo en cuenta que debemos trabajar con una gran polivalencia de material con objeto de dotar al jugador de un gran número de vivencias motrices, las cuales son insustituibles, en estas primeras etapas para el desarrollo de habilidades y destrezas específicas, es decir la técnica.

Actividades para esta fase.
Ejercicios De Lanzamiento

- En altura
- En longitud
- En precisión
- Distintas trayectorias del balón
- Construcción del tiro
- Ejercicios de recepción
- Variar la potencia que se le imprime al balón
- Varias trayectorias
- Tipos de lanzamientos y tipos de recepción
- Aproximaciones a palmeos
- Ejercicios de dribling
- Estáticos
- En movimiento
- En zonas predeterminadas (escaleras, circuitos, marcas…)
- Recepciones y control del balón en movimiento, con una sola mano, amortiguaciones en posición dificultadas.
- Cambiar recepciones por paradas (1 y 2 tiempos)
- Ejercicios estáticos de manejo de balón con o sin dribling
- Ejercicios con dos balones.

Esta etapa es mucho más específica de las habilidades propias del baloncesto, sin embargo, es una buena idea saber realizar todas estas habilidades con diferentes tipos de balones, de distintas características para que el individuo posea mayor riqueza motriz en su relación con el móvil.

El contenido es el siguiente.

Ejercicios De Dominio De Balón

- Estáticos con o sin dribling.
- En movimiento con o sin dribling.
- Ejercicios con dos balones.
- Ejercicios con tres balones.
- Malabarismos con el balón.
- Elementos utilizables en el juego.

Esta es la fase más fina y específica del proceso que se estamos siguiendo en el desarrollo de las habilidades y destrezas. En esta fase aplicaremos los recursos vistos en la fase anterior en la competición, procurando como siempre, que el jugador sea capaz de protagonizar las acciones que se le propongan, con el fin de obtener conductas cada vez más inteligentes.

El Dribling

El dribling representa la única alternativa complementaria para que el jugador con balón pueda desplazarse. Este recurso técnico posee unas estrictas limitaciones en cuanto a su inicio y finalización del mismo, que es preciso conocer y adaptarse para evitar incurrir en violaciones.

En esta primera fase, realizaremos todo tipo de experiencias en el dribling con el balón, el objetivo es obtener un dominio de este fundamento con ambas manos en todo tipo de situaciones específicas del baloncesto, a continuación, se presentan las actividades a realizar:

- Descubrir el dribling a través del juego
- Experimentar el dribling variado
- Altura del dribling: alto y bajo
- Mano izquierda y mano derecha; en diferentes ritmos
- En diferentes posiciones: de pie, sentado, arrodillado y acostado

- Dribling rápido o lento
- Cambios de dirección y de ritmo
- Dribling con velocidad
- Familiarizarse con las características del dribling: arrancadas, paradas, fintas de salida, fintas de dribling, cambios de mano espontáneas y manteniendo la visión periférica.
- Diferenciar los tipos de dribling de avance, de protección, de evasión
- Posibilidades que nos ofrece el reglamento en cuanto a paradas y cambios de mano, diferenciar entre las distintas direcciones.
- Combinación y encadenamientos con otros fundamentos.
- Situaciones de juego en forma lúdica de 1 vs 1, activo y semiactivo.

El objetivo más importante en esta etapa, será el conocer y dominar la ejecución de todos los tipos de dribling, teniendo en cuenta ¿Cuándo? Y ¿Cómo? deben utilizarse, para ser eficaz en el juego a partir de una correcta lectura de la situación.

Las actividades son:

- Arrancadas
- En función de la pierna y lado de salida
- Normal (salida simple con la pierna correspondiente a la mano balón).
- Con paso cruzado (salida simple con la pierna contraria a la mano balón)
- En función de la posición inicial; de cara al defensor y de espalda al defensor.
- En función de la finta previa.
- Paradas tras recepción, con orientación hacia el objeto y con encadenamiento y fintas de salida.
- Paradas tras dribling con orientación al objetivo y parada en un tiempo con salto sobrepasando al defensor.

El dribling en los diferentes roles específicos, base, guardias, interiores y en situaciones concretas que nos podamos encontrar en un partido como condiciones de contraataque, penetración con decisión a la canasta, abrir una línea de tiro.

El Pase

Los temas que vamos a trabajar para poder aprender y perfeccionar una buena ejecución del pase son los siguientes:

- Vista:
  - Visión periférica.
  - Engañar con la mirada.
- Posición Básica
- Posición espacial:
  - En donde estoy yo.
  - En donde está el receptor.
  - En donde está el resto del equipo.
  - En donde está la defensa.
- Propiocepción.
- Asistencias.
- Conceptos básicos:
  - Fuerza.
  - Intensidad.
  - Puntería.
  - Visión.
- Tiempo del pase.
- Manejo de los ángulos.
- Fintas de pase.
- Puerta Atrás.
- Pase y corte.
- Tipos de pase:
  - Pase de Béisbol o sobre el hombro.
  - Pase de Pecho.
  - Pase con las dos manos sobre de la cabeza.
  - Pase de gancho.
  - Pase directo.
  - Pase picado.
  - Pase englobado.
  - Pase por detrás de la espalda.
  - Pases con una mano.

  - Pases con las dos manos.
  - Pase mano a mano o handoff.
- Estáticos.
- En movimiento.
- Saltando.
- Pase después de hacer pívot.
- Pasé a un Pívot o Poste.
- Líneas de pase.
- Recepción del pase:
- Triple Amenaza.
- Atacar el pase.
- Parar el balón y luego control.
- Ganar la posición para la recepción.
- Generar líneas de pase.
- Calcular la distancia máxima para la ejecución de cada pase.
- Buena lectura de equipo: Saber cuál jugadora está en la mejor posición para recibir un pase.
- Mala lectura de equipo: Pasarle a una jugadora que está lejos de su posición.

El pase es uno de los fundamentos básicos del baloncesto y es de vital importancia en el proceso de constitución esencial entre los jugadores, cuando se ejecuta un pase, esto lleva implícito un mensaje entre el pasador y el receptor.

La buena ejecución del pase, condiciona el resultado de otras acciones técnicas como el tiro, la entrada a canasta, las paradas y las salidas en dribling.

En esta primera fase educaremos la actitud de pasar, como acto de compañerismo y generosidad en el juego.
Las actividades son:

- Consecución y ejecución de espacios
- Progresión ante el objetivo
- Orientación a canasta en la recepción

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

- Entender los conceptos de amplitud y profundidad con el objeto de conseguir un pase en buenas condiciones.
- Desmarque
- Búsqueda del mejor ángulo de pase y trayectoria
- Juegos de cooperación y oposición
- Actividades lúdicas por parejas, tríos y grupos, con diferentes formas de pases
- Ejercicios variados, distancias, estoicos, circuitos y encadenando acciones y fundamentos.
- Juegos competitivos.

En esta etapa debemos reconocer todos los tipos de pases que existen en la práctica del juego, con objeto de dominarlos sabiendo distinguir exactamente sus funciones y sus características, para posteriormente elegir adecuadamente en situaciones competitivas.

Se realizarán situaciones reales de juego, en los cuales los alumnos mostrarán las diferentes clases de pases de acuerdo a la situación presentada.

Lanzamiento

Los temas que vamos a trabajar para poder aprender y perfeccionar un buen lanzamiento, son los siguientes:

- Normas Comunes:
  - Posición Básica:
  - Balance.
  - Genuflexión.
  - Posición correcta de todo el cuerpo.
  - Propiocepción.
  - Equilibrio.
  - Relajación.
  - Concentración.
  - Vista.
  - Puntería.
  - Coordinación.

- Oportunidad.
- Confianza.
- Buena selección de lanzamientos.

- Clases de lanzamientos:
  - Bandeja.
  - Estático o a pie firme.
  - En sostenido o suspensión.
  - De gancho.
  - En retroceso (Farewell).
  - Clavada.
  - Alley Oop
  - Doble Ritmo.
  - Eurosteep.
  - Tiro libre.
  - De Media.
  - Tres puntos.
  - Poste.
  - Con finta previa.
  - En sostenido.
  - Con marca.

- Ubicación espacial.

Todos los movimientos y acciones que se realizan con o sin balón en ataque, tiene como finalidad poder obtener un lanzamiento en buenas condiciones, donde la posibilidad de encestar sea alta, esto se consigue en oposiciones, lo más cercanas posible al aro, en la situación libre de marcaje; es decir el elemento ultimo de todo ataque.

Esta primera etapa va encaminada principalmente a la adquisición de un hábito de lanzar a la canasta e ir al rebote ofensivo, el jugador debe realizar un gesto técnico coordinado y fluido, sin defectos, teniendo en cuenta que generalmente en edades iniciales, aun no se posee la fuerza necesaria para lanzar con una técnica óptima.
Las actividades son:

- Desarrollo del hábito de lanzar e ir por el rebote ofensivo

- Posición y movimiento de los brazos
- Trayectoria parabólica hacia la canasta
- Lanzamientos a canasta de cerca
- Lanzamientos de cerca en elevación
- Paradas más lanzamientos
- Lanzamientos a diferentes distancias, en diferentes posiciones y con marca
- Encadenamiento de fundamentos terminando en lanzamiento
- Lanzamiento en posición pasiva y activa

Incorporaremos en esta etapa, tres elementos importantes, en el desarrollo del lanzamiento, hasta culminar los lanzamientos de tres puntos, incrementos de la velocidad de ejecución y eficacia, buscando un buen porcentaje de cestos convertidos de dos y tres puntos.

Una vez ubicados los jugadores en los puestos específicos, se trabajan los lanzamientos de acuerdo a la posición y ubicación de cada uno de ellos. En esta etapa la selección de tiro deberá ser óptima. Aquí realizaremos ejercicios 1 vs 1, 1 vs 2, 2 vs 2, 3 vs 2, 2 vs 4, con encadenamiento de fundamentos técnicos terminando en lanzamiento.

Fundamentos Sin Balón

Los fundamentos sin balón permiten que los jugadores se desmarquen o utilicen en forma educada sus pies de acuerdo a las situaciones de juego.

- Detención en un tiempo y en dos tiempos
- Posiciones básicas
- Desplazamientos en la marca
- Movimientos de pies (bases, guardias y postes)
- Juegos lúdicos con detenciones
- Encadenamiento de fundamentos técnicos combinados con las detenciones.
- Canchas con desplazamientos de marca.

En esta fase realizaremos diferentes situaciones reales de juego en las cuales se corrige la aplicación de los diferentes fundamentos sin balón.

Fundamentos Defensivos

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

El baloncesto tiene dos fases que son el ataque y la defensa, la defensa tiene como objetivo evitar que el equipo contrario convierta el cesto. Por tal razón es importante crear unas buenas bases para nuestros jugadores adquieran los fundamentos necesarios para aplicar de forma adecuada los fundamentos defensivos.

En esta etapa, desarrollaremos todas las conductas básicas, para el buen ejercicio de la defensa: voluntad, espíritu de sacrificio, trabajo de equipo, agresividad y concentración; así como los principios básicos individuales de la defensa.
Las actividades son:

- Posición defensiva y desplazamientos
- Con cambios de dirección y de ritmo
- Uno contra uno defensa con balón
- Situación y posición del cuerpo
- Dos contra dos, defensa jugador sin balón
- Defensa del lado fuerte e interceptación
- Variación hombre balón
- Tres contra tres, defensa al jugador sin balón
- Defensa del lado débil con ayuda
- Variación del lado débil
- Balón interior, balón exterior
- Situaciones simples con inferioridad numérica

En el transcurso de esta fase desarrollaremos todo el programa defensivo a través del ejercicio donde el esfuerzo y la agresividad sean constantes.
Actividades a realizar:

El Rebote

- Bloqueo de rebote
- Rebote ofensivo
- Rebote y contraataque
- Palmeos

GOBº LIBRE E INDEPTE DE CUNDINCA

- Rebote tras tiro libre

Bloqueos

- Introducción
- Posición básica del bloqueador
- Formas de bloquear
- Tipos de bloqueo:
  - Bloqueo vertical
  - Bloqueo horizontal
  - Bloqueo ciego
  - Bloqueo diagonal
  - Pantallas
- Bloqueo y acciones posteriores:
  - Bloqueo y continuación
  - Bloqueo y abrirse al balón
  - Bloqueo y toma de posición interior
- Bloqueos directos e indirectos:
  - Directo al jugador que no ha botado
  - Directo al jugador que está botando
  - Bloqueo indirecto
- Jugador que recibe el bloqueo
- Ejercicios
  - Situaciones 1x1, 2x1, 3x2, 2x2, 3x3 Y Algunas De Sus Posibilidades

- **1x1**:
  - Con ventaja del atacante
  - En carrera
  - Salida desde parados, distintas posiciones
  - La línea de fondo
  - De espaldas a la canasta
- **2x2**:

  - Pasar y cortar
  - Pasar y bloquear
  - Aclarado tras movimiento de bloqueo
  - Pasar e ir detrás
  - Penetración para provocar ayuda ("Dividir")
  - Pasar y tomar posición interior
- **2x1**:
- **3x2**:
- **3x3**:
  - Pasar y cortar
  - Pasar y bloquear directo
  - Pasar y bloquear indirecto
  - "Dividir"
  - Aclarados
  - Bloqueos verticales
  - Bloqueos horizontales
  - Otras posibilidades

3.5 COBERTURA

La escuela de formación deportiva de baloncesto está orientada desde la práctica de manera recreativa, formativa y competitiva para los niños y niñas desde los 6 años en adelante, en cada una de sus categorías los deportistas pasaran por un proceso de enseñanza – aprendizaje de la disciplina deportiva, permitiendo la asimilación, conocimiento y apropiación del baloncesto.
Categorías:

- Benjamines
- Mini
- Pasarela
- Infantil
- Juvenil

En cada una de las categorías los deportistas se ubicarán las siguientes fases explicadas a continuación, según sus niveles de dominio del baloncesto y preconceptos adquiridos dentro o fuera de la escuela de formación deportiva.

Iniciación:
Esta primera fase constituye el primer eslabón de la formación motriz genérica del individuo. Se trata de construir el cimiento necesario para desarrollar posteriormente habilidades y destrezas específicas de mayor complejidad.

El objetivo es desarrollar al máximo la motricidad del individuo, orientando o ajustando los fundamentos motrices a la técnica deportiva. Esta es una etapa genérica, en la cual debemos trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad humana, posteriormente ajustaremos todos los recursos motrices desarrollados en esta etapa.

Fundamentación:

En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior con objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.

Especialización:

Durante el transcurso de esta fase motivamos al individuo a que desarrolle su imaginación, estimulando sus inquietudes motrices con el objeto de lograr un jugador con más personalidad motriz; es decir una capacidad de decisión importante en todas las opciones que se presentan en el juego.

El objetivo ultima de esta etapa, sería el formar jugadores creativos con grandes recursos motrices, los cuales deberán utilizarse al servicio del equipo, con la capacidad de alternar el juego disciplinado y sistemático con el juego libre y creativo, fomentando la solidaridad y el espíritu de equipo.

3.6 DESCENTRALIZACIÓN

Es muy importante poder llegar a todas las personas del Municipio, por esta razón tenemos que descentralizar el entrenamiento de baloncesto en los diferentes campos deportivos, mostrar el trabajo que se realiza con las escuelas de formación, para que cada niño se anime, y conseguir mucha más población desarrollando la actividad del baloncesto, por esto al realizar los entrenamientos no solo en el centro, sino llegándole a cada niño en su colegio o su vereda, podremos identificar los posibles talentos, depende de nosotros tener buenas estrategias para la búsqueda de nuestro deportistas.
También realizaremos competencias para todos los deportistas y padres de familia del municipio, para integrarlos en el proceso, entre las competencias que realizaremos son las siguientes:

Competencia de lanzamientos de tiro libre:
En esta prueba realizarán 10 lanzamientos cada uno, y pasarán a la siguiente ronda hasta llegar a una final.
Dependiendo del número de participantes de harán grupos o todos contra todos.

Competencia de habilidades:
Esta competencia se hace por parejas, cada uno coge un balón en la línea final y lo lleva driblando en zigzag por cinco conos, luego llega a una prueba de pase, debe meter el balón en un aro, luego se regresa driblando derecho para hacer una cesta desde abajo del aro, luego se va driblando hasta el otro aro para hacer una cesta de tres puntos. El ganador es el primero en terminar.
Se realiza la competencia haciendo eliminación directa hasta conseguir un campeón.

CRONOGRAMA DE ENTRENAMIENTO AÑO 2021

CATEGORIA	RAMA	HORAS
• Iniciacion 6-9	Femenino o Masculino	2 horas diarias, 3 días a la semana
• Fundamentaciòn 10-13	Femenino o Masculino	2 horas diarias, 3 días a la semana
• Especializacion 14 -17	Femenino o Masculino	2 horas diarias, 3 días a la semana

RECURSOS FÍSICOS
A continuación, se enlistas los materiales requeridos para cada entrenador, para cubrir con la cobertura y descentralización de la escuela de formación deportiva de baloncesto.

- 15 Balones Molten de caucho para entrenamiento así:
  - No.7(10 unid),
  - No.5 (5 unid),
- 20 Conos
- 20 Aros
- 2 Tulas grandes para balones

OBLIGACIONES DEL ENTRENADOR

El entrenador deberán garantizar en todo momento que los alumnos reciban la mejor formación posible en el baloncesto y en el desarrollo integral de los deportistas.

Vigilar que los jugadores cumplen con los deberes descritos en este reglamento dando ejemplo ellos mismos.

Acudir puntualmente a todos los entrenamientos.

Irán a los entrenamientos con ropa deportiva que facilite la dirección de las sesiones de entrenamiento.

Serán respetuosos con los jugadores a su cargo y sancionarán las faltas de respeto de los jugadores de acuerdo a las normas establecidas en este reglamento.

Darán ejemplo de comportamiento en todo momento al dirigirse a los árbitros e integrantes de los equipos rivales con respeto y educación.

Garantizarán que los balones y resto de material del que dispone se mantenga en las mejores condiciones posibles y evitarán que se extravíen al hacerse responsables de los mismos durante el tiempo que sus equipos los estén utilizando.

Deberán promover y practicar hábitos saludables mientras se encuentren en las instalaciones deportivas. Serán además especialmente cuidadosos en este sentido cuando se trate de entrenadores de jugadores menores de edad.

Deberán valorar y recompensar no solo los valores deportivos de los jugadores a su cargo sino también otros igualmente imprescindibles como el esfuerzo, el compromiso, la dedicación o la superación.

Deberán mediar en la resolución de conflictos intentando buscar siempre la solución que beneficie más al conjunto del equipo por encima de las necesidades individuales.

No podrán imponer sanciones económicas a los jugadores, independientemente de la cuantía y finalidad de las mismas.

NORMAS DE COMPORTAMIENTO PARA PADRES DE FAMILIA
En Entrenamientos:

- El padre de familia es el apoyo del proceso de entrenamiento, por tal motivo se debe trabajar para ayudar en el buen desarrollo de la formación para poder conseguir:
  - Niños felices.
  - Niños disciplinados.
  - Niños comprometidos.
  - Niños autónomos.
  - Niños respetuosos.
  - Niños honestos.

- El baloncesto es una herramienta para la formación de su hijo, no lo castigue quitándole lo que usted puede utilizar a su favor.

- La buena influencia de los padres hará que ellos no sientan pereza y nunca desfallezcan en el proceso, aunque no es fácil, solo si se hace un entrenamiento a largo plazo, se conseguirán los resultados esperados.

- No presionar a su hijo para conseguir resultados, el deporte tiene su propia presión y si añadimos más, ellos perderán el gusto por el deporte.

- Acompañar a los niños a los entrenamientos está permitido, lo que no se permite es influir en los entrenamientos, estos están debidamente planificados por los entrenadores gracias a años de preparación.

- Animar a los niños es muy importante, un aplauso, una mirada son mejores cómplices que estar gritando y criticando.

- Los resultados se darán a largo plazo, pero el ejemplo se aprende todo el tiempo, tengamos cuidado con nuestros actos.

- Lo importante es el trabajo en equipo para la adquisición de hábitos saludables, la disciplina y su formación son indispensables para que lleguen lejos.

3.7 CARACTERIZACIÓN POBLACIONAL.

La escuela de formación deportiva de baloncesto cuanta con deportistas hombres y mujeres de 6 años en adelante proveniente de la zona rural y urbana del municipio, de diferentes estructuras socio-económicas, educativas y culturales, dentro del grupo poblacional de la rama femenino o masculino contamos con población discapacitada, afrodescendiente, migrante entre otros, que gustan por la práctica del baloncesto desde la modalidad recreativa hasta la modalidad competitiva.