+

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS MES DE AGOSTO

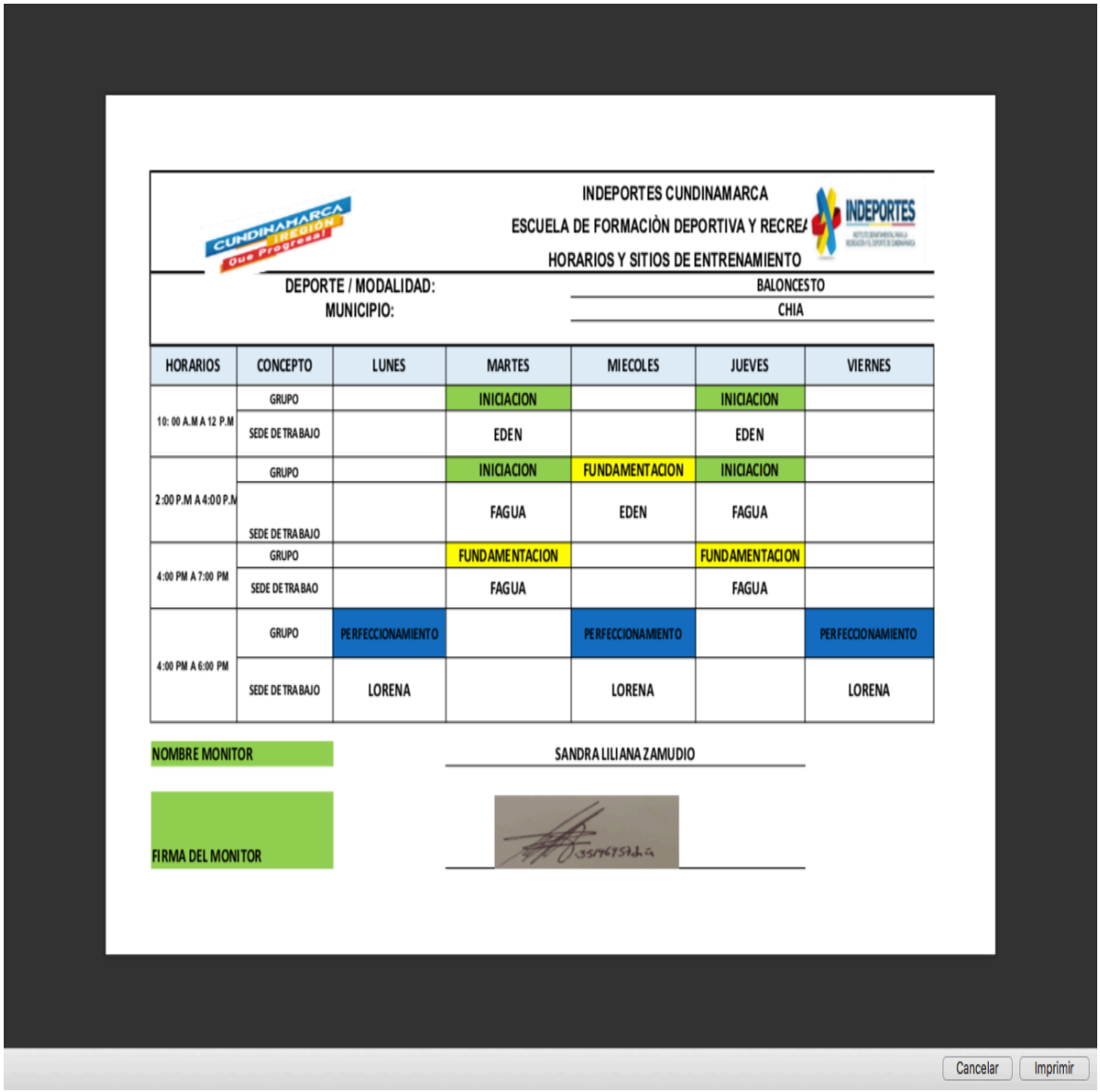
SANDRA LILIANA
ZAMUDIO
Numero de contrato:
601 de 2021
Periodo informado: Agsoto 1 al 30 de Agosto de 2021

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 TRABAO		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

"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
						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	
						RESISTENCIA	
						EXPLOSIVA	
						VELOCIDAD	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	CAPACIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS EN ESPACIOS DETERMINADOS
						DE REACCION	
						GESTUAL	EJECUCUION DE JEROCICIOS 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 BALÓN 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		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 ENOIMA 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 ENOIMA 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	FÍSICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVÉS 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 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	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 EJECUCION DE GESTOS TECNICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	DRIBLING	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 CORRECTAMIENTE
						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	DISPOSICION 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		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 CONOENTE 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
						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	FÍSICAS	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
						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 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 SUSPENSIÓN	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 CARACTERISCTICA 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 CIRCULACION 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 AJGADOR 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	EQUIPAMIENTO	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 LUGAR A ENTRENO Y LOS PARTIDOS.
						ALIMENTACÓN	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 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

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.

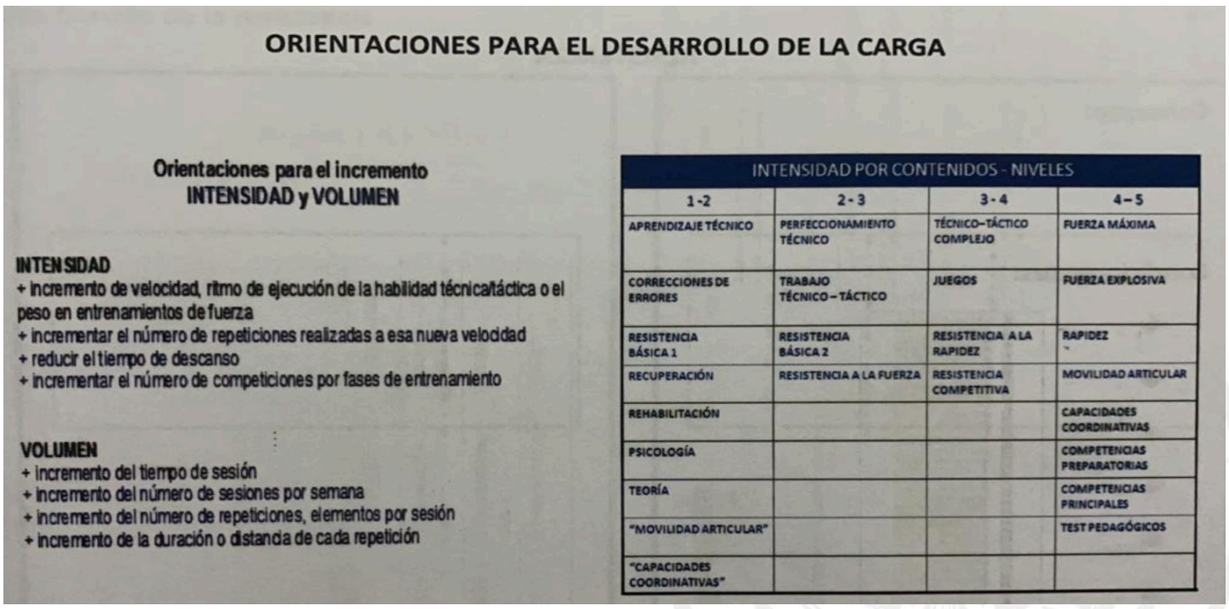
a. **Cognoscitivo**: Comprende la enseñanza teórica de todos los conceptos que el basquetbolista debe aprender, como son:
   - Reglamento del Juego
   - Filosofía del Baloncesto
   - Higiene Deportiva
   - Reglas y normas de comportamiento tanto en la cancha como fuera de ella.

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.

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

- 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

- 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.

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

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.

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

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.

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

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

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

- 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.

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

- 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.

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

- 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.



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN 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	1	5		1		5									6
7 AÑOS	0														0
8 AÑOS	0	2				2									2
9 AÑOS		2				2									2
10 AÑOS	3	4		3		4									7
11 AÑOS	2			2											2
12 AÑOS		1				1									1
13 AÑOS		0													0
14 AÑOS		11			11										11
15 AÑOS	3	21		3	21										24
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	9	46	0	9	32	14	0	0	0	0	0	0	0	0	55

+

OBLIGACION 4



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JULIO	MUNICIPIO: CHIA	
LUGAR:				Edén PAGUA LORENA	HORARIO DE PRACTICA: TODA LA SEMANA HORAS DE LA TARDE	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				AGOSTO	AGOSTO	AGOSTO
DISCIPLINA DEPORTIVA	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
			DISCIPLINA	X	x	X
			AUTOESTIMA	X	x	X
			PARTICIPACION	X	x	X
			PERSEVERANCIA	X	x	X
			AUTOCONTROL	X	x	X
			RECOMPENSA	X	x	X
	PARTE INICIAL	BASICO	INTRODUCCION	X	x	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	x	X
			CALENTAMIENTO	X	x	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO INSTRUCTIVO	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 TECNICOS	CORRER	X	x	X
			SALTA	X	x	X
			ATRAPAR	X	x	X
			LANZAR	X	x	X
		ELEMENTOS TACTICOS				X
			1 VS 1		x	X
			2 VS 2		x	X
			2 VS 1		x	X
			PINTAS Y DESTREZAS		x	X
					x	X
		RECREATIVOS	JUEGOS DE INTEGRACION	X	x	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	x	X

FIRMA FORMADOR: SANDRA LILIANA ZAMUDIO

+

SESIONES DE CLASE POR CATEGORIA Y HORA MES AGOSTO

INICIACIÓN
Segunda semana
Sesión 1 -03/08/2021 – 8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén cerca de Piedra Iniciación
Sesión 2- 03/08/2021 - 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación
Sesión 3- 05/08/2021 – 8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén cerca de Piedra Iniciación
Sesión 4 -05/08/2021 - 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación

Tercera semana
Sesión 5-10/08/2021- 8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén Cerca de Piedra Iniciación
Sesión 6- 10/08/2021- 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación
Sesión 7-12/08/2021-8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén Cerca de Piedra Iniciación
Sesión 8-12/08/2021- 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación

Cuarta semana
Sesión 9-17/08/2021-8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén Cerca de Piedra Iniciación
Sesión 10-17/08/2021- 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación
Sesión 11- 19/07/2021- 8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén Cerca de Piedra Iniciación
Sesión 12 – 19/07/2021 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación

Quinta semana
Sesión 13- 24/08/2021- 8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén Cerca de Piedra Iniciación
Sesión 14– 24/08/2021 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación
Sesión 15 -27/08/2021 8 a.m. a 10 a.m. Unidad Deportiva Edén Cerca de Piedra Iniciación
Sesión 16 27/08/2021 2 p.m a 4 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Iniciación

FORMACIÓN

Segunda semana
Sesión 1 – 03/08/2021- 4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Formación
Sesión 2- 05/08/2021- 4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Formación
Sesión 3 -06/08/2021 -6 p.m a 7 p.m Unidad deportiva la Lorena Formación

Tercera semana
Sesión 4 10/08/2021 -4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Formación
Sesión 5 12/08/2021- 4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Formación
Sesión 6 13/07/2021 - 6 p.m a 7 p.m Unidad Deportiva Lorena Formación

Cuarta semana
Sesión 7 17/08/2021 - 4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Formación
Sesión 8 19/08/2021 - 4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Formación
Sesión 9 20/08/2021- 6 p.m a 7 p.m Unidad Deportiva Lorena Formación

+

Quinta semana
Sesión 10 24/08/2021-4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Formación
Sesión 11 26/08/2021 4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Formación
Sesión 12 27/08/2021-6 p.m a 7 p.m Unidad Deportiva Lorena Formación
Sesión 13 31/08/2021- 4 p.m a 6 p.m Unidad Deportiva la Paz Fagua Formación

PERFECCIONAMIENTO

Segunda semana
Sesión 1 – 02/08/2021 – 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 2 -04/08/2021 – 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 3 -06/08/2021 – 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento

Tercera semana
Sesión 4– 9/08/2021 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 5 – 11/08/2021 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 6– 13/08/2021 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento

Cuarta semana
Sesión 7 – 18/08/2021 -4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 8 – 20/08/2021- 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento

Quinta semana
Sesión 9 – 23/08/2021 - 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 10 25/08/2021– 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 11- 27/08/2021 – 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento
Sesión 12- 30 /08/2021 – 4 a 6 p.m Unidad deportiva Lorena Perfeccionamiento

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/08/21	**Lugar:Edén**	**Municipio: Chía**	**Hora:10 -12**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: SEGUIR REFORZANDO EL TRABAJO DE DOMINIO BASICO DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. FORTALEZER EL TRABAJO ASOCIAODO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
DRIBLENG	Fuerza	Maxima	**X**	5	
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO		Explosiva	**X**	5	
RECEPCION Y PASE	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
DOMINIO DE BALON		Anaerobica	**X**	5	
ESQUIPIN ALTO Y BAJO CON ELEMENTO Y SIN ELEMENTO	Velocidad	Maxima	**X**	5	
DESPLAZAMIENTO Y POSICON BASICA		Desplazamiento	**X**	5	
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO EN DIREFENTES DIRECCIONES	Orientación		**X**		
POSICION BASICA DE LA DEFENSA Y OFENSIVA	Equilibrio		X		
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción		X		
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO			**SALTAR**	3	
DESPLAZAMIENTO QUE SE REALIZAN ALO LARGO DE LA ACTIVIDAD			**CORRER**	3	
ESPACION DE VUELTA ALA CALMA			**ANDAR**	3	
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGO DE QUITAR BALON FORTALECIENDO EL RESTETO A LA REGLAS			**Recreativo**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DOMINIO DE BALON, PASE Y TIRO	**X**	**X**	X	**20**	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
JUEGO 1 VS 1 DOMINANDO BALON	**X**	**X**	X	**10**	
JUEGO DE PROTECCION DE BALON TODOS CONTAR TODOS	**X**	**X**	X	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y 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: 3/08/21	**Lugar:FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora:2 A 4 P.M**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 10**

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: SEGUIR REFORZANDO EL TRABAJO DE DOMINIO BASICO DEL BALONCESTO

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
DRIBLENG	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO		Explosiva	X	5	
RECEPCION Y PASE	Resistencia	Aerobica	X	5	
DOMINIO DE BALON		Anaerobica	X	5	
ESQUIPIN ALTO Y BAJO CON ELEMENTO Y SIN ELEMENTO	Velocidad	Maxima	X	5	
DESPLAZAMIENTO Y POSICON BASICA		Desplazamiento	X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO EN DIREFENTES DIRECCIONES	Orientación				
POSICION BASICA DE LA DEFENSA Y OFENSIVA	Equilibrio				
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO			SALTAR	3	
DESPLAZAMIENTO QUE SE REALIZAN ALO LARGO DE LA ACTIVIDAD			CORRER	3	
ESPACION DE VUELTA ALA CALMA			ANDAR	3	
	Componente teorico		TEMAS		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		
JUEGO DE QUITAR BALON FORTALECIENDO EL RESTETO A LA REGLAS			Recreativo	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DOMINIO DE BALON, PASE Y TIRO	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
JUEGO 1 VS 1 DOMINANDO BALON	X	X	X	10	
JUEGO DE PROTECCION DE BALON TODOS CONTAR TODOS	X	X	X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y 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: 5/08/21	**Lugar:** Edén	**Municipio:** Chía	**Hora:** 10 A 12 A.M.	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:** 8		**Edades:** 6 A 10
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PIVOT BALON ESTATICOS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO		Explosiva	X	5	
RECEPCION Y PASE	Resistencia	Aerobica	X	5	
DOMINIO DE BALON		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
DESPLAZAMIENTO Y POSICON BASICA		Desplazamiento	X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
POSICION BASICA DE LA DEFENSA Y OFENSIVA	Equilibrio	X	
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DOMINIO DE BALON	acoplamiento	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO		SALTAR	3
DESPLAZAMIENTO QUE SE REALIZAN ALO LARGO DE LA ACTIVIDAD		CORRER	3
ESPACION DE VUELTA ALA CALMA		ANDAR	3
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
JUEGO DE LA LLEVA CON BALON		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DOMINIO DE BALON, OCHOS EN PISO,ALZADOS,PIVOT ESTATICOS CON CAMBIOS DE ALTURA Y DIRECCIONES	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
LANZAMIENTOS DESDE DIREFENTES DISTANCIA DE LA CANCHA	X	X	X	10	
PIVOY Y DRIBLENG ESTATICOS PERO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y RITMOS	X	X	X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y 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: 5/08/21	**Lugar:** FAGUA	**Municipio:** Chía	**Hora:** 2 A 4 P.M.	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:** 5		**Edades:** 6 A 10
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
PIVOT BALON ESTATICOS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO		Explosiva	X	5	
RECEPCION Y PASE	Resistencia	Aerobica	X	5	
DOMINIO DE BALON		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
DESPLAZAMIENTO Y POSICON BASICA		Desplazamiento	X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
POSICION BASICA DE LA DEFENSA Y OFENSIVA	Equilibrio	X	
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DOMINIO DE BALON	acoplamiento	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO		SALTAR	3
DESPLAZAMIENTO QUE SE REALIZAN ALO LARGO DE LA ACTIVIDAD		CORRER	3
ESPACION DE VUELTA ALA CALMA		ANDAR	3
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
JUEGO DE LA LLEVA CON BALON		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DOMINIO DE BALON, OCHOS EN PISO,ALZADOS,PIVOT ESTATICOS CON CAMBIOS DE	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
LANZAMIENTOS DESDE DIREFENTES DISTANCIA DE LA CANCHA	X	X	X	10	
PIVOY Y DRIBLENG ESTATICOS PERO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y RITMOS	X	X	X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULATA ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y 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: 10/08/21	**Lugar: Edén**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10 A 12**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS					
Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
PIVOT BALON CON DESPLAZAMIENTO Y VARIACIONES	Fuerza	Maxima	**X**	5	
DESPLAZAMIENTOS EN CARRERA		Explosiva	**X**	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
RESISTENCIA EN LA ACTIVIDAD		Anaerobica	**X**	5	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio		X		
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción		X		
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
DOMINIO DE BALON	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE RITMO Y DETENCIO PARA LANZAR			**SALTAR**	3	
CARRERAS CONTINUA EN VELOCIDAD O DESPACION CON Y SIN ELEMENTO			**CORRER**		
RECEPCION DE BALON			**ATRAPAR**	3	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO			**TEMAS**		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN TODO MOMENTO	**Componente teorico**		**REGLAMENTACION**	5	
			REGLAMENTACION	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIBLENG DE BALON CON CAMBIO DE MANO,DIRECCON,VELOCIDAD Y	**X**	**X**	X	**20**	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
LANZAMIENTOS TIROS LIBRE	**X**	**X**	X	**10**	
PIVOY Y DRIBLENG POR ESPALTA Y ENTRE PIERNAS	**X**	**X**	X	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y 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: 10/08/21	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 A 4 P.M**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
PIVOT BALON CON DESPLAZAMIENTO Y VARIACIONES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
DESPLAZAMIENTOS EN CARRERA		Explosiva	X	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	X	5	
RESISTENCIA EN LA ACTIVIDAD		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio	X	
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción	X	
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DOMINIO DE BALON	acoplamiento	X	

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE RITMO Y DETENCIO PARA LANZAR		SALTAR	3
CARRERAS CONTINUA EN VELOCIDAD O DESPACION CON Y SIN ELEMENTO		CORRER	
RECEPCION DE BALON		ATRAPAR	3
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO	Componente teorico	TEMAS	
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN		REGLAMENTACION	5
		REGLAMENTACION	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIBLENG DE BALON CON CAMBIO DE MANO,DIRECCON,VELOCIDAD Y LANZAMIENTO	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
LANZAMIENTOS TIROS LIBRE	X	X	X	10	
PIVOY Y DRIBLENG POR ESPALTA Y ENTRE PIERNAS	X	X	X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y 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: 12/08/21	**Lugar: Edén**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10 A 12 A.M**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS					
Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
PROCESO DE ADAPTACION DE JUEGO PREDEPORTIVOS CON REGLAS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
DESPLAZAMIENTOS CON SY SIN ELEMENTO		Explosiva	X	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	X	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
MALABARISMO CON BOTE		Desplazamiento			
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio	X	
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción	X	
EJECUCION EN TODA LA CANCHA DE DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTO CON BOTE DE BALON ENTRE SALTO DE TIJERA		SALTAR	3
CARRERAS CONTINUA EN VELOCIDAD O DESPACION CON Y SIN ELEMENTO		CORRER	
RECEPCION DE BALON		ATRAPAR	3
	Componente teorico	TEMAS	
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN TODO MOMENTO		REGLAMENTACION	5
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		REGLAMENTACION	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE		ALIMENTACION	
ACTITUD POSITIVA		VALOR A UNO MISMO	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIBLENG DE BALON CON DIFERENTES ALTURA,SENTADO,ARRODILLADO,CUCLILLAS,ACOSTADO ETC	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
LANZAMIENTO AL AIRE SUSPENDIDO	X	X	X	10	
EJECUCION ESTETICA DEL LANZAMIENTO	X	X	X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y 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: 12/08/21	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 A 4. P.M**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**			**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS						
Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
PROCESO DE ADAPTACION DE JUEGO PREDEPORTIVOS CON REGLAS	Fuerza	Maxima	**X**	5	
DESPLAZAMIENTOS CON SY SIN ELEMENTO		Explosiva	**X**	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	**X**	5	
	Velocidad	Maxima			
MALABARISMO CON BOTE		Desplazamiento			
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio	X		
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción	X		
EJECUCION EN TODA LA CANCHA DE DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			**CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTO CON BOTE DE BALON ENTRE SALTO DE TIJERA		**SALTAR**	3	
CARRERAS CONTINUA EN VELOCIDAD O DESPACION CON Y SIN ELEMENTO		**CORRER**		
RECEPCION DE BALON		**ATRAPAR**	3	
	Componente teorico	**TEMAS**		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN		**REGLAMENTACION**	5	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		**REGLAMENTACION**	5	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE		ALIMENTACION		
ACTITUD POSITIVA		VALOR A UNO MISMO		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIBLENG DE BALON CON DIFERENTES	**X**	**X**	X	**20**	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS**
LANZAMIENTO AL AIRE SUSPENDIDO	**X**	**X**	X	**10**	
EJECUCION ESTETICA DEL LANZAMIENTO	**X**	**X**	X	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y 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: 17/08/21	**Lugar:** Edén	**Municipio:** Chía	**Hora:** 10 A 12. P.M	**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: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
JUEGO DE DIEZ PASE ORIENTADO PARA LANZAR	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
		Explosiva	X	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	X	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA		Desplazamiento	X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio	X	
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción	X	
EJECUCION EN TODA LA CANCHA DE DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	3
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS		CORRER	
LANZAMIENTO DE GANCHO		LANZAR	3
		TEMAS	
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN	Componente teorico	REGLAMENTACION	5
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		REGLAMENTACION	5
		TEMAS	
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Componente Social volutivo	ALIMENTACION	
ACTITUD POSITIVA		VALOR A UNO MISMO	
		TEMAS	
	Componente recreativo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO PREDEPORTIVO CON REGLAS	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
PASE DE PECHO Y POR ENCIMA DE LA CABEZA POR PAREJAS	X	X	X	10	
JUEGO DE POSICON BASICA DE DEFENSA CONGELADOS	X	X	X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y 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: 17/08/21	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 A 4. P.M**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS					
Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
JUEGO DE DIEZ PASE ORIENTADO PARA LANZAR	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
		Explosiva	**X**	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	**X**	5	
	Velocidad	Maxima			
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	5	
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIME	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio		X		
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción		X		
EJECUCION EN TODA LA CANCHA DE DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA			**SALTAR**	3	
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS			**CORRER**		
LANZAMIENTO DE GANCHO			**LANZAR**	3	
	Componente teorico		**TEMAS**		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A			**REGLAMENTACION**	5	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO			**REGLAMENTACION**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE			ALIMENTACION		
ACTITUD POSITIVA			VALOR A UNO MISMO		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO PREDEPORTIVO CON REGLAS	**X**	**X**	X	**20**	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
PASE DE PECHO Y POR ENCIMA DE LA CABEZA POR PAREJAS	**X**	**X**	X	**10**	
JUEGO DE POSICON BASICA DE DEFENSA CONGELADOS	**X**	**X**	X	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y 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: 20/08/21	**Lugar:** Edén	**Municipio:** Chía	**Hora:** 10 A 12 A.M.	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:** 8		**Edades:** 6 A 10
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS					
Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO DE SENTADILLAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
		Explosiva	X	5	
CARRERA CONTINUA DURANTE LA CLASE	Resistencia	Aerobica	X	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA		Desplazamiento	X	5	
ESQUIPIN ALTO Y BAJO CON SALIDA RAPIDA		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
DESPLAZAMIENTO DETRO DEL CAMPO DE JUEGO	Orientación	X	
TRABAJO DE DOMINIO BALON CON OJOS CERRADOS	Equilibrio	X	
DEFENSA DE BALON	Reacción	X	
	Ritmo		
DETENER EL LANZAMIENTO DE UN COMPAÑERO SIN HACER FALTA	Anticipacion	X	
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA UNO Y DOS TIEMPO	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	3
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS Y CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO		CORRER	
LANZAMIENTO DE BANDEJA		LANZAR	3
		TEMAS	
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN	Componente teorico	REGLAMENTACION	5
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		REGLAMENTACION	5
		TEMAS	
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Componente Social volutivo	ALIMENTACION	
ACTITUD POSITIVA		VALOR A UNO MISMO	
		TEMAS	
	Componente recreativo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE LANZAMIENTO DE PELOTAS CON EL EQUIPO LOGAR 10 PASE PREFECTOS	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
TRABAJO DE DRIBLENG CON DIFICULTA	X	X	X	10	
JUEGO DE QUITAR BALON	X	X	X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y 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: 20/08/21	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 A 4 P.M.**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO DE SENTADILLAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva	X	5	
CARRERA CONTINUA DURANTE LA CLASE	Resistencia	Aerobica	X	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA		Desplazamiento	X	5	
ESQUIPIN ALTO Y BAJO CON SALIDA RAPIDA		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTO DETRO DEL CAMPO DE JUEGO	Orientación	X		CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
TRABAJO DE DOMINIO BALON CON OJOS CERRADOS	Equilibrio	X		
DEFENSA DE BALON	Reacción	X		
	Ritmo			
DETENER EL LANZAMIENTO DE UN COMPAÑERO SIN HACER FALTA	Anticipacion	X		
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA UNO Y DOS TIEMPO		SALTAR	3	
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS Y CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO		CORRER		
LANZAMIENTO DE BANDEJA		LANZAR	3	
	Componente teorico	TEMAS		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN TODO MOMENTO		REGLAMENTACION	5	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		REGLAMENTACION	5	
	Componente Social volutivo	TEMAS		
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE		ALIMENTACION		
ACTITUD POSITIVA		VALOR A UNO MISMO		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE LANZAMIENTO DE PELOTAS CON EL EQUIPO LOGAR 10 PASE PREFECTOS	X	X	X	20	
TRABAJO DE DRIBLENG CON DIFICULTA	X	X	X	10	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
JUEGO DE QUITAR BALON	X	X	X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICI	
4. Tareas en casa y 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: 3/08/21	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 a 4 p.m**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**	**5**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMNETOS TECNICOS						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO		Explosiva	**X**	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	**X**	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
POSICION BASICA		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
POSICION BASICA	Equilibrio	X	5	
	Reacción			
CAMBIOS DE DIRECCION	Ritmo	X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO	Anticipacion	X	5	
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion	X	5	**CAMPO DE JUEGO** **PELOTAS** **DE TENIS** **BALONES Nº 6 Y 7** **CONOS** **AROS** **PALO DE ESCOBA**
	acoplamiento			
POSICION BASICA	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**		
		SALTAR		
		CORRER		
		LANZAR		
		ATRAPAR		
CAMBIOS DE DIRECION	**Componente teorico**	**TEMAS**	5	
DETENCIONES		**DRIBLING**	5	
TRABAJO INDIVIDUAL		**PASE**	5	
		LANZAMIENTO		
		RECEPCION		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		MOTIVACION		
		SENTIDO DE PERTENECIA		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		JUEGOS	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR CANASTA	**X**	**X**		**20**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6		**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y 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: 5/08/21	**Lugar:** FAGUA	**Municipio:** Chía	**Hora:** 2 a 4 p.m	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:** 5		**Edades:** 12-15
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO		Explosiva	X	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ESPALDA Y TIJERA	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
	acoplamiento		
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	Componente teorico	TEMAS	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS		DRIBLING	5
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5
		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	TEMAS	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR CANASTA	X	X		20	CAMPO DE JUEGO
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y 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: 6/08/21	**Lugar:** LORENA	**Municipio:** Chía	**Hora:** 2 a 4 p.m	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:** 17		**Edades:**12-15
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO FISICO	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
		Explosiva			
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES PIE DE APOYO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y MOVIEMINTOS DE LATERALIDAD	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON Y PASE DE BALON		Dinamica	X	5	

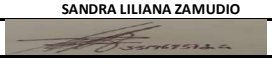
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ENTRE LA PIERNAS CON OCHOS ALZADOS Y DRIBLADOS	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
TRABAJO DE DOBLE RITMO CAMINANDO	acoplamiento	X	5
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	Componente teorico	TEMAS	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS		DRIBLING	5
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5
		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	TEMAS	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					CAMPO DE JUEGO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR	X	X		20	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/08/21	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 a 4 p.m**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO FISICO	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
		Explosiva			**PELOTAS DE TENIS**
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES PIE DE APOYO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**BALONES Nº 6 Y 7**
		Anaerobica			**CONOS**
DRIBLENG DE AVANCE Y VELOCIDAD	Velocidad	Maxima	**X**	5	**AROS**
IOWA DE VELOCIDAD OCN ELEMTNO Y SIN ELEMENTO		Desplazamiento	**X**	5	**PALO DE ESCOBA**
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y MOVIEMINTOS DE LATERALIDAD	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON Y PASE DE BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ENTRE LA PIERNAS CON OCHOS ALZADOS Y DRIBLADOS	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
JUEGO DE CONCENTRACION Y PASE	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
TRABAJO DE DOBLE RITMO CAMINANDO DERECHA E IZQUIERDA	acoplamiento	X	5

POSICION BASICA	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	**Componente teorico**	**TEMAS**	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS		**DRIBLING**	5
TRABAJO INDIVIDUAL		**PASE**	5
DOBLE RITMOS		**LANZAMIENTO**	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		JUEGOS	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR	**X**	**X**		**20**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/06/21	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 a 4 p.m**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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 DE JUEGO**
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	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
TRABAJO FISICO	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
		Explosiva			**PELOTAS DE TENIS**
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES PIE DE APOYO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**BALONES Nº 6 Y 7**
		Anaerobica			**CONOS**
DRIBLENG DE AVANCE Y VELOCIDAD	Velocidad	Maxima	**X**	5	**AROS**
DEFENSA DE BALON EN MOVIMIENTO		Desplazamiento	**X**	5	**PALO DE ESCOBA**
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y MOVIEMINTOS DE LATERALIDAD	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON Y PASE DE BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ENTRE LA PIERNAS CON OCHOS ALZADOS Y DRIBLADOS	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
JUEGO DE CONCENTRACION Y PASE	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
TRABAJO DE DOBLE RITMO CORRIENDO Y VELOCIDAD DERECHA E IZQUIERDA	acoplamiento	X	5

POSICION BASICA	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	**Componente teorico**	**TEMAS**	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS		**DRIBLING**	5
TRABAJO INDIVIDUAL		**PASE**	5
DOBLE RITMOS CON LANZAMIRNTO DE BANDEJA		**LANZAMIENTO**	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS DEFENDIENDO BALON		**JUEGOS**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					CAMPO DE JUEGO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE	**X**	**X**		**20**	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	EJERCICOS ESTTICOS	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	PROMEVER VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y 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: 13/08/21	Lugar: Lorena	Municipio: Chía	Hora: 6 a 7 p.m	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 17		Edades:12-15
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO		Explosiva	X	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ESPALDA Y TIJERA	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo		X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion		X	5	
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion		X	5	
	acoplamiento				
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			SALTAR		
			CORRER		
			LANZAR		
			ATRAPAR		
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	Componente teorico		TEMAS	5	
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS			DRIBLING	5	
TRABAJO INDIVIDUAL			PASE	5	
			LANZAMIENTO		
			RECEPCION		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
			MOTIVACION		
			SENTIDO DE PERTENECIA		
	Componente recreativo		TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1			JUEGOS	5	

CAMPO DE JUEGO
PELOTAS DE TENIS
BALONES Nº 6 Y 7
CONOS
AROS
PALO DE ESCOBA

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR	X	X		20	CAMPO DE JUEGO
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y 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: 17/08/21	**Lugar:** FAGUA	**Municipio:** Chía	**Hora:** 2 a 4 p.m	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:** 5		**Edades:**12-15
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO PLIOMETRICOS		Explosiva	X	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES CON DESPLAZMAINTOS	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON APRENDER A USAR PI DE PIVOT	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ESPALDA Y TIJERA	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo		X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion		X	5	
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion		X	5	
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			SALTAR		
POSICION BASICA			CORRER		
			LANZAR		
			ATRAPAR		
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	Componente teorico		TEMAS	5	
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS PI DE PIVOT			DRIBLING	5	
TRABAJO INDIVIDUAL			PASE	5	
			LANZAMIENTO		
			RECEPCION		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
			MOTIVACION		
			SENTIDO DE PERTENECIA		
	Componente recreativo		TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1			JUEGOS	5	

CAMPO DE JUEGO
PELOTAS DE TENIS
BALONES Nº 6 Y 7
CONOS
AROS
PALO DE ESCOBA

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR	X	X		20	CAMPO DE JUEGO
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATITO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	PROMOVER VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	INSISTIR QUE ES MUCHA REPETICION	
4. Tareas en casa y 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: 19/08/21	**Lugar:** FAGUA	**Municipio:** Chía	**Hora:** 2 a 4 p.m	**N° de sesión:** 8	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:** 5		**Edades:**12-15
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMNETOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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 DE JUEGO
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 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
FLEXIONES,SENTADILLAS Y ADBOMINALES		Explosiva	X	5	
TRABAJO DE DRIBLENG DURANTE LA CLASE	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
AIWO EN VELOCIDAD CON BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5	
	Reacción			
CAMBIOS DE DIRECCION	Ritmo	X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO	Anticipacion	X	5	
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion	X	5	CAMPO DE JUEGO, DE TENIS, CONOS, PALO DE ESCOBA, PELOTAS, BALONES Nº 6 Y 7, AROS
	acoplamiento			
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		SALTAR		
		CORRER		
		LANZAR		
		ATRAPAR		
	Componente teorico	TEMAS		
DETENCIONES		DRIBLING	5	
TRABAJO INDIVIDUAL DE ZIG ZAP CON CAMBIOS DE MANO		PASE	5	
TRABAJO POR PAREJAS DE PASE Y LANZAMIENTO		LANZAMIENTO	5	
RECEPCION DE BALON Y FINTA A LANZAR		RECEPCION	5	
	Componente Social volutivo	TEMAS		
		MOTIVACION		
		SENTIDO DE PERTENECIA		
	Componente recreativo	TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR CANASTA	X	X		15	CAMPO DE JUEGO
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIV	X	X		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y 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: 20/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6 a 7 p.m**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 17**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO FISICO	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
		Explosiva			
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES PIE DE APOYO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y MOVIEMINTOS DE LATERALIDAD	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON Y PASE DE BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ENTRE LA PIERNAS CON OCHOS	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
TRABAJO DE DOBLE RITMO CAMINANDO	acoplamiento	X	5

POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	Componente teorico	TEMAS	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS		DRIBLING	5
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5
		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	TEMAS	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					CAMPO DE JUEGO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y	X	X		20	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y 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: 24/08/21	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 a 4 p.m**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO PLIOMETRICOS		Explosiva	X	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES CON DESPLAZMIENTOS	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
TRABAJO DE COORDINACION VISO MANUAL BALON PALO DE ESPOBA	Velocidad	Maxima	X	5	
CAMBIOS DE RITMO Y VELOCIDA CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG CON OCHOS Y TIJERAS	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
LANZAMINTOS EN BANDEJA Y SOSTENIDOS	acoplamiento	X	5

POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
		CORRER	10
		LANZAR	
		ATRAPAR	
	Componente teorico	TEMAS	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS PI DE PIVOT		DRIBLING	5
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5
EJERCICOS DE CAMBIOS DE VELOCIDA Y ROTMO JUNTO CON MANOS		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	TEMAS	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRANAJO DE OFENSIVA 2 VS 1 CON SALIDA RAPIDA	X	X		10	CAMPO DE JUEGO
TRABAJO DE DEFENSA 2 VS 1 CON PANTALLA	X	X		10	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATITO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	PROMOVER VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	INSISTIR QUE ES MUCHA REPETICION	
4. Tareas en casa y 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: 24/08/21	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 a 4 p.m**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO PLIOMETRICOS		Explosiva	X	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES CON DESPLAZMIENTOS	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
TRABAJO DE COORDINACION VISO MANUAL BALON PALO DE ESPOBA	Velocidad	Maxima	X	5	
CAMBIOS DE RITMO Y VELOCIDA CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG CON OCHOS Y TIJERAS	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
LANZAMINTOS EN BANDEJA Y SOSTENIDOS	acoplamiento	X	5

POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
		CORRER	10
		LANZAR	
		ATRAPAR	
	Componente teorico	TEMAS	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS PI DE PIVOT		DRIBLING	5
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5
EJERCICOS DE CAMBIOS DE VELOCIDA Y ROTMO JUNTO CON MANOS		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	TEMAS	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRANAJO DE OFENSIVA 2 VS 1 CON SALIDA RAPIDA	X	X		10	CAMPO DE JUEGO
TRABAJO DE DEFENSA 2 VS 1 CON PANTALLA	X	X		10	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATITO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	PROMOVER VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	INSISTIR QUE ES MUCHA REPETICION	
4. Tareas en casa y 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: 26/08/2021	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 a 4 p.m**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO PLIOMETRICOS CON BALON		Explosiva	X	5	
DESPLAZMAINTOS DURNANTE EL ENTRENAMIENTOS	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
ENTRADAS EN DOBLE RITMO Y LANZANDO DE CANASTA	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON Y REALIZAR FINTAS		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
POSICION BASICA ESTATICOS	Equilibrio	X	5	CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
	Reacción			
	Ritmo			
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5	
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5	
NORMATIVAS DE REGLAMENTO DE JUEGO	acoplamiento	X	5	
		TEMAS		
		SALTAR		
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	CORRER		
		LANZAR		
		ATRAPAR		
		TEMAS		
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS USANDO PIE DE PIVOT	Componente teorico	DRIBLING	5	
TRABAJO INDIVIDUAL DE FINTA Y REGATEO		PASE	5	
		LANZAMIENTO		
		RECEPCION		
		TEMAS		
		MOTIVACION		
	Componente Social volutivo	SENTIDO DE PERTENECIA		
		TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1	Componente recreativo	JUEGOS	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO DE DEFENSA 2 VS 1 CON APOYO .	X	X		10	CAMPO DE JUEGO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR CANASTA	X	X		10	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATITO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	PROMOVER VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	INSISTIR QUE ES MUCHA REPETICION	
4. Tareas en casa y 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: 27/08/21	**Lugar:** LORENA	**Municipio:** Chía	**Hora:** 6 A 7 p.m	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:** 17		**Edades:**12-15
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMNETOS TECNICOS					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO		Explosiva	X	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
POSICION BASICA	Equilibrio	X	5	
	Reacción			
CAMBIOS DE DIRECCION	Ritmo	X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO	Anticipacion	X	5	CAMPO DE JUEGO
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion	X	5	PELOTAS DE TENIS
	acoplamiento			BALONES Nº 6 Y 7
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		CONOS
		SALTAR		AROS
		CORRER		PALO DE ESCOBA
		LANZAR		
		ATRAPAR		
CAMBIOS DE DIRECION	Componente teorico	TEMAS	5	
DETENCIONES		DRIBLING	5	
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5	
		LANZAMIENTO		
		RECEPCION		
	omponente Social volutivo	TEMAS		
		MOTIVACION		
		SENTIDO DE PERTENECIA		
	Componente recreativo	TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y	X	X		20	CAMPO DE JUEGO
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**		**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETOR DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 2 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	**X**	5
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
JUGADAS PARA SACAR BALON DE FONDO	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DEFENSA DE ZONA MEDIO CANCHA	**X**	**X**		**8**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8**	**CONOS**
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	**X**	**X**		**8**	**AROS**
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	**X**	**X**		**8**	**BALONES Nº 6 Y 7**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y 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: 4/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**	**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 1 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5
TRABAJO DE COORDINACIÓN DRIBLING DE BALON Y CAMBIO DE POSICION	diferenciacion	X	5
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA DE 4 CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 1 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALLQUIER PARTE DE LA CANCHA	X	X		8	
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y 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: 6/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**	**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS					
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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 DE JUEGO
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 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICOS DE REPETICION DEL GESTO DE LANZAMIENTO	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
TRABAJO DE ADBOMINAL Y DORSAL		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 2 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
TRABAJO DE DEFENSA CON CENTOR DE GRAVEDA BAJO	X	X		8	
JUEGO PARA CORECIONES	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	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 FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**	**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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 DE JUEGO**
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 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
PLANCHAS	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
ABDOMINALES		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN DESD ELA MITAD DE CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 2 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	**X**	5
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO DE DEFENSA Y SALIDA RAPIDA 2 V1	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	**X**	**X**		**8**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8**	**CONOS**
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	**X**	**X**		**8**	**AROS**
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	**X**	**X**		**8**	**BALONES Nº 6 Y 7**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	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 FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**	**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
AYUGUAS CAMPA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
ABDOMINALES		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 2 V 1 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
DEFENSA COMBINADA EN TRES CUARTO DE CANCHA 2 -3	Orientación		**X**	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPIDA	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
DEFENSA DE PRESION MEDIA CANCHA	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	**X**	**X**		**8**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8**	**CONOS**
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	**X**	**X**		**8**	**AROS**
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	**X**	**X**		**8**	**BALONES Nº 6 Y 7**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	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 FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**	**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**CAMPO DE JUEGO**
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
PLIOMETIROC CON ELEMENTO Y SIN ELEMENTO	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
ABDOMINALES,DORSAL Y PLANCHAS		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
AIWO DE VELOCIDAD DE LANZAMIENTO	Velocidad	Maxima	**X**	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 3 V 2 CON PASE Y SALIDA RAPIDA		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGO DE PASE AL CENTRO CON 3 JUGADORES Y FINTA LANZAMIENTO	Orientación		**X**	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 Y PANTALLA CON LANZAMIENTO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFENDIDO SALIDA RAPIDA	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	**X**	**X**		**8**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8**	**CONOS**
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTOS	**X**	**X**		**8**	**AROS**
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	**X**	**X**		**8**	**BALONES Nº 6 Y 7**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y 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:	**18/08/21**	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**	**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				**N° de deportistas: 21**			**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS							
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO							
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO
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	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 1 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON 4 JUAGDORES Y LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 1 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CAULQUIER PARTE DE LA CANCHA	X	X		8	
20 LANZAMIENTOS DE LIBRE Y 15 DE TIRO DE TRES	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	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 FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**	**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
EJERCICIOS DE SALTABILIDAD Y SALIDA RAPIDA	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
ABDOMINALES,DORSAL Y PLANCHAS		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 3 V 0 CON PASE Y SALIDA RAPIDA		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGO DE PASE AL CENTRO CON 3 JUGADORES Y FINTA LANZAMIENTO	Orientación		**X**	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 Y PANTALLA CON LANZAMIENTO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPI	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	**X**	**X**		**8**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8**	**CONOS**
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTOS	**X**	**X**		**8**	**AROS**
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	**X**	**X**		**8**	**BALONES Nº 6 Y 7**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y 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: 23/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**	**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 15-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS					
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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

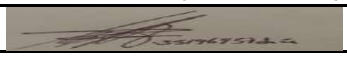
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
SENTADILLA SIN PESO		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
IOWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	**X**	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 1 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	**X**	**X**		**8**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**			**CONOS**
LANZAMIENTO DESDE EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	**X**	**X**		**8**	**AROS**
JUEGO DE RECUPARACION CON LO APRENDIDO EN LA SE CCION	**X**	**X**		**8**	**BALONES Nº 6 Y 7**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	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 FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**	**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETOR DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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

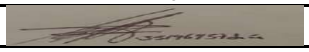
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
PLANCHAS	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO** **CONOS** **AROS** **BALONES Nº 6 Y 7**
ABDOMINALES		Explosiva	**X**	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN DESD ELA MITAD DE CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 2 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación		**X**	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO DE DEFENSA Y SALIDA RAPIDA 2 V1	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	**X**	**X**		**8**	**CAMPO DE JUEGO** **CONOS** **AROS** **BALONES Nº 6 Y 7**
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8**	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	**X**	**X**		**8**	
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	**X**	**X**		**8**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	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 FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**	**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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 DE JUEGO
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 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
AYUGUAS CAMPA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES		Explosiva	X	5	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 2 V 1 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPIDA	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DEFENSA DE ZON EN MEDIA CANCHA	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	X	X		8	
PRESION DE 2 -2 -1 CUARTO DE CANCHA	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	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 FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/08/21	**Lugar: LORENA**	**Municipio: CHIA**		**Hora: 4 A 6**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETOR DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN 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 DE JUEGO**
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	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 2 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	**X**	5
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
JUGADAS PARA SACAR BALON DE FONDO	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DEFENSA DE ZONA MEDIO CANCHA	**X**	**X**		**8**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8**	**CONOS**
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	**X**	**X**		**8**	**AROS**
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	**X**	**X**		**8**	**BALONES Nº 6 Y 7**

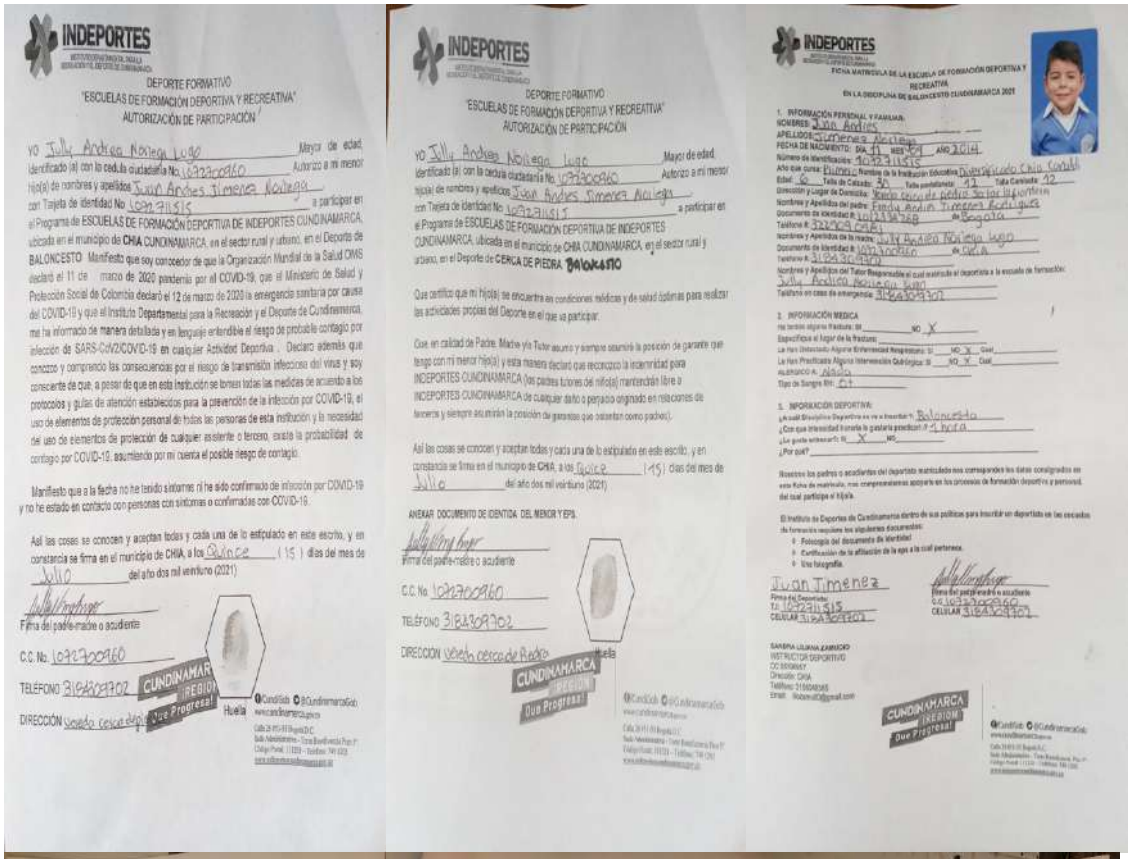
PARTE FINAL

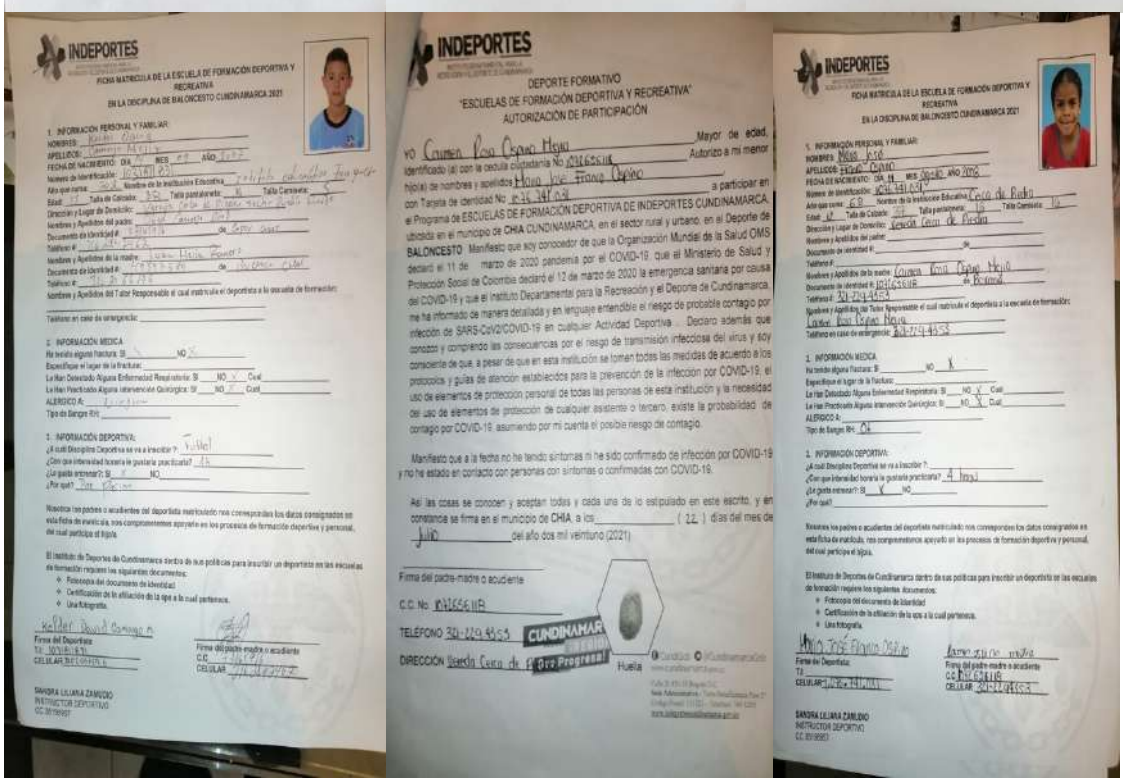
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

+

OBLIGACION 5





AL21 =+(AJ21*1)/AI21

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BLANCA SOFIA CASTIBLANCO	3144939155			1		1					1		1					1		1					1		1					1	9	9	0	100%
2	JUAN PABLO MORALES VASQUEZ	3123869961			1		1					1		1					1		1					1		1					1	9	9	0	100%
3	JHOSED SANTIAGO REY RODRIGUREZ	3118230779			1		0					0		0					0		0					1		1					1	9	4	5	44%
4	VALERIA MARIA ACOSTA AMAYA	3112748422			1		1					1		1					1		1					1		1					1	9	9	0	100%
5	SEBASTIN CAMILO GARZON CASTALLENOS	3212693082			1		1					1		1					1		1					1		1					1	9	9	0	100%
6	SAMUEL JULIAN MANRIQUE	3212693082			1		1					1		1					1		1					1		1					1	9	9	0	100%
7	JUAN ANDRES JIMENEZ	3184309702			1		1					0		0					0		0					0		0					0	9	2	7	22%
8	LUIS SANTIAGO FRANCO OSPINA	3212294353			1		0					0		1					1		1					1		1					1	9	7	2	78%
9	MARIA JOSE FRANCO OSPINA	3212294353			1		1					0		0					0		0					0		0					0	9	2	7	22%
10	KEVID DAID CAMARGO MEJIA	3162842462			1		1					1		1					1		1					1		1					1	9	9	0	100%
11	SALOME MONTERROZA MORENO	3206099731			1		1					1		1					1		1					1		1					1	9	9	0	100%
12	DAVID SOLIPA GUZMAN	32088668171			1		1					1		1					1		1					1		1					1	9	9	0	100%
13	ORIANA SOFIA SOLIPA GUZMAN	32088668171			1		1					1		1					1		1					1		1					1	9	9	0	100%
14	GABRIELA MONCADA RAMIREZ	3043909331			1		1					1		1					1		1					1		1					1	9	9	0	100%
15	NIKOL ESTEFANIA CRISTANCHO MONCADA	3132573897			1		1					0		0					0		0					0		0					0	9	2	7	22%
16																																		0	0		#¡DIV/0!
17																																		0	0		#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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	1				1	14	14	0	100%
2	MARIA ANDREA VARGAS GOMEZ				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
3	MARIA PAULA MEDINA DIAZ				1		1	1		0		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	13	1	93%
4	MARIANA PAOLA CORDERO CASALLAS				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
5	BRIYIDT GISEL BELTRAN CALEÑO	3205519327			1		1	1		0		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	13	1	93%
6	ISABELLA GARCIA CUERVO				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
7	JUANA VALENTINA CARDONA SALAZAR				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
8	KAROL DAYANA COLORADO PINEDA				1		1	1		0		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	13	1	93%
9	LAURA JULIANA SAENZ SANABRIA				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
10	MARIA ALEJANDRA RAMIREZ HOYOS				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
11	MARIA ANDREA VARGAS GOMEZ				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
12	MARIA JOSE BELTRAN BEJARANO				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
13	MARIA PAULA MEDINA DIAZ				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
14	MARIANA PAOLA CORDERO CASALLAS				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
15	NATALIA GUTIERREZ MARTINEZ				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
16	SARA VALENTINA RESTREPO RODRIGUEZ				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
17	VALERY ANDREA RODRIGUEZ PEREZ				1		1	1		1		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	14	14	0	100%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL



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



MES:

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	AMEELY VALENTINA OVALLE PACHON			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
2	ANA VALERIA VARGAS GOMEZ			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
3	ANGIE XIMENA SANTAMARIA MEDINA			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
4	DANNA FERNANDA MOLINA CORTES			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
5	FABIANA MARIAJOSE TABORDA RODRIGUEZ			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
6	ISABELLA AMADOR BERNAL			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
7	ISABELLA MOSQUERA LEIVA			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
8	KAREN DAYANA QUEVEDO MENA			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
9	KAREN GISETTE ROJAS BARON			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
10	LAURA SOFIA MORENO GARAVITO			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
11	LUISA SOFIA MARTINEZ ABRIL			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
12	MARIA ALEJANDRA BOSSA RIVERA			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
13	MARIA ALEJANDRA PARRA GOMEZ			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
14	MARÍA JOSÉ OSPINA JAIME			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
15	MARIA PAULA CAMELO RUBIO			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
16	MELANIE SHARICH PRECIADO GARCIA			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
17	MELANY GISELL MORENO RUIZ			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
18	NATALIA GARZÓN SANCHEZ			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
19	NIKOL KATHERIN RODRIGUEZ ORTIZ			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
20	PAULA ANDREA ROCHA BAENA			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
21	SARA JULIANA GARCIA MARTINEZ			1		1		1			1		1		1					1		1			0		1		1			1		12	11	0	92%
22	ANDRESON MARTINEZ				1		1					1		1					1		1				1		1					1	9	9	0	100%
23	JUAN FERNANDO FORERO GOMEZ				1		1					1		1					1		1				1		1					1	9	9	0	100%
24	JUAN JOSE SOLANO				1		1					1		1					1		1				1		1					1	9	9	0	100%

+

OBLIGACION 7



https://drive.google.com/drive/folders/1ZUiDuZ2zMxhega9xFDmuKIlPtLmgNF2U?usp=sharing



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JULIO	MUNICIPIO: CHIA	
LUGAR:				Salón PAGUAL ORENA	HORARIO DE PRACTICA: TODA LA SEMANA HORAS DE LA TARDE	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				AGOSTO	AGOSTO	AGOSTO
DESARROLLO MOTOR GENERAL	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
			AUTOESTIMA PLENA	X	X	X
			PARTICIPACION	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA	X	X	X
	PARTE INICIAL	RITOS	INTRODUCCION	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
			REACCION	X	X	X
			ADAPTACION	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TECNICOS	CORRER	X	X	X
			SALTA	X	X	X
			ATRAPA O	X	X	X
			LANZAR	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	1 VS 1		X	X
			2 VS 2		X	X
			2 VS 1		X	X
			PINTAS Y DETENCIONES		X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES Y			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: SANDRA LILIANA ZAMUDIO

+

OBLIGACION 8
PRUEBAS FISICAS EN LAS 3 UNIDADES







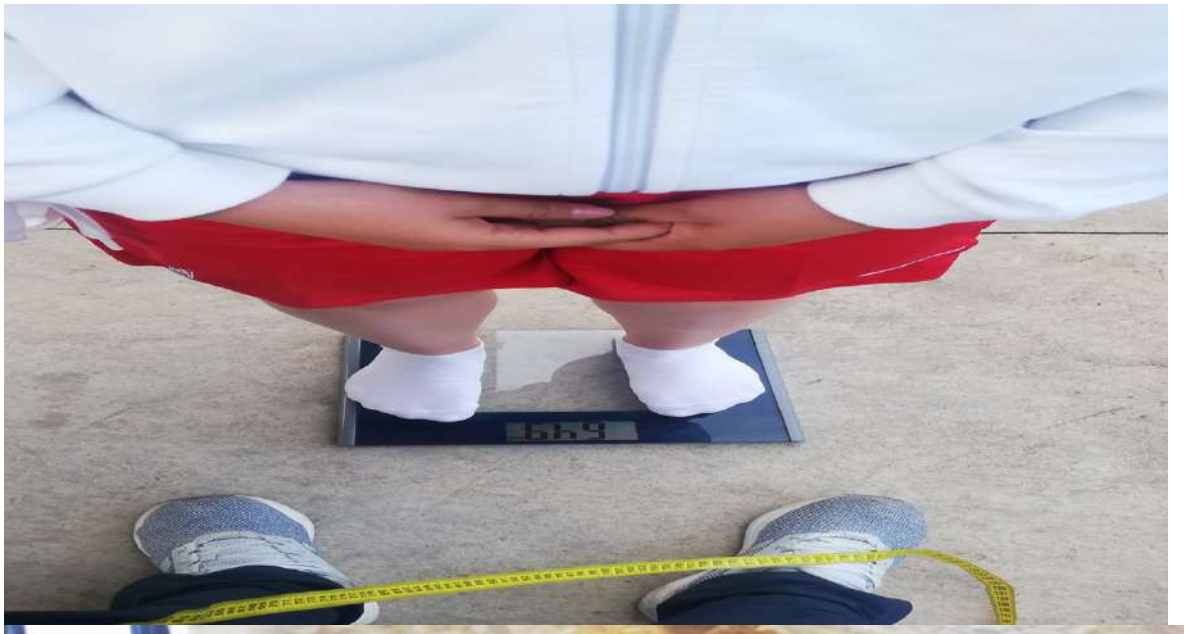
+






p. m.
5:56

+





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SALOMEN MONTEROSA MORENO	6		2	0	:		1	2	0	:	0		8	7	:		1	1	3	:	
2		DAVID SOLIPAS GUZMAN	6		2	9	:	5	1	2	5	:	5		9	0	:		1	2	0	:	
3		JUAN PABLO MORA	8		2	8	:	5	1	3	8	:	0	1	0	5	:		1	3	6	:	
4		SOFIA CASTIBLANCO TIJANO	9		3	7	:	5	1	4	2	:	5	1	0	6	:		1	3	0	:	
5		GABRIELA JUNCA RAMIREZ	9		3	4	:	9	1	3	9	:	0	1	0	4	:		1	3	0	:	
6		SOFIA SOLIPA GUZMAN	11		2	9	:	3	1	3	6	:	5	1	2	2	:		1	3	2	:	
7		SANTIAGO REYES	11		3	4	:	5	1	4	4	:	5	1	2	5	:		1	4	0	:	
8		SEBASTIAN GARZON	6		2	2	:	0	1	1	7	:	5		8	2	:		1	1	5	:	
9		SAMUEL MANRIQUE	10		2	0	:	6	1	2	2	:	5		9	6	:		1	1	2	:	
10		VALERIA COSTA MAR	8		4	1	:	5	1	3	6	:	5	1	0	9	:		1	5	9	:	
11		BRIYEDT BELTRAN	14				:		1	5	2	:		1	1	9	:		1	7	2	:	
12		ANDERSON MARTINEZ	14		5	7	:	1	1	7	1	:		1	2	6	:		1	2	6	:	
13		KAROL DAYANA COLORADO PINEDA	15		5	6	:	8	1	6	1	:		1	3	1	:		1	6	4	:	
14		MARIA ALEJANDRA RAMIREZ HOYOS	15		4	6	:		1	4	6	:		1	2	6	:		1	4	6	:	
15		MARIA JOSE BELTRAN BEJARANO	15		7	0	:		1	6	5	:		1	2	7	:		1	5	8	:	
16		SARA VALENTINA RESTREPO RODRIGUEZ	14		5	9	:	1	1	6	6	:		1	3	2	:		1	6	5	:	
17		LORENA BOHORQUEZ	14		4	6	:	6	1	5	0	:		1	2	4	:		1	3	7	:	
18		MELANIE	16		6	5	:	4	1	6	6	:		1	3	2	:		1	7	1	:	
19		SHARON BUITRAGO	14		8	2	:	4	1	5	9	:		1	3	1	:	5	1	7	1	:	
20		MARIANA ARIZA	14		7	8	:	9	1	6	8	:		1	3	2	:		1	7	1	:	
21		TATIANA ALVARADO	14		5	7	:	8	1	6	6	:		1	2	9	:		1	6	8	:	
22		ELIZABETH	15		6	2	:	1	1	6	4	:		1	3	4	:		1	4	1	:	
23		DANNA FERNANDA MOLINA CORTES	16		6	4	:	9	1	5	8	:		1	3	1	:	5	1	5	3	:	
24		KAREN DAYANA QUEVEDO MENA	16		6	1	:	3	1	7	4	:		1	3	5	:		1	7	0	:	
25		KAREN GISETTE ROJAS BARON	16		5	5	:	2	1	5	2	:		1	3	0	:		1	4	4	:	
26		MARIA PAULA CAMELO RUBIO	15		7	2	:	1	1	5	8	:		1	2	7	:		1	5	6	:	
27		MELANY GISELL MORENO RUIZ	16		7	5	:	6	1	6	4	:		1	3	2	:		1	6	2	:	
28		NIKOL KATHERIN RODRIGUEZ ORTIZ	15		5	5	:	8	1	6	0	:		1	2	8	:	5	1	6	0	:	
29		SEBASTIAN CRUZ	15		5	5	:	2	1	6	9	:		1	2	7	:		1	6	8	:	
30		DANIEL RAMIREZ	14		4	7	:	3	1	7	0	:		1	2	7	:		1	7	2	:	
31		JUAN FERNANDO MARTINEZ	15		6	8	:	8	1	7	1	:		1	5	3	:		1	9	8	:	
32		VERONICA RODRIGUEZ	14		5	8	:	8	1	5	9	:	4	1	2	4	:		1	5	5	:	
33		SARA GINE CATANA	12		5	3	:	1	1	6	0	:		1	2	4	:	5	1	5	3	:	
34		LAURA SAENZ	14		5	4	:		1	6	8	:		1	2	7	:		1	7	0	:	
35		KAREN SOFIA CHAPARRO	12		6	5	:	9	1	5	6	:		1	2	5	:		1	5	6	:	
36		LAURA PAOLA RODRIGUEZ	13		4	6	:	7	1	6	0	:		1	3	0	:		1	5	2	:	
37		KAROL DANIELA MUÑOZ	10		2	8	:	2	1	5	0	:		1	2	0	:		1	7	3	:	
38		ISABELA GARCIA	13		4	8	:		1	5	0	:		1	2	5	:		1	4	5	:	5
39		CLAUDIA ARIZA	13				:					:					:					:	
40		ZHARIK RODRIGUEZ	16		5	3	:		1	5	4	:		1	2	6	:		1	5	1	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		SALOMEN MONTEROSA MORENO	6		16	14		14	24
2		DAVID SOLIPAS GUZMAN	6		16	2		15	4
3		JUAN PABLO MORA	8		12	76		12	7O
4		SOFIA CASTIBLANCO TIJANO	9		13	85		12	65
5		GABRIELA JUNCA RAMIREZ	9		13	98		12	98
6		SOFIA SOLIPAS GUZMAN	11		13	4		13	0
7		SANTIAGO REYES	11		13	5		13	2
8		SEBASTIAN GARZON	6		15	99		14	98
9		SAMUEL MANRIQUE	10		12	5		12	10
10		VALERIA COSTA MAR	8		17	76		17	89
11		BRIYEDT BELTRAN	15		12	25		12	25
12		ANDERSON MARTINEZ	15		10	94		10	50
13		KAROL DAYANA COLORADO PINEDA	15		11	51		11	49
14		MARIA ALEJANDRA RAMIREZ HOYOS	14		11	73		11	65
15		MARIA JOSE BELTRAN BEJARANO	14		11	94		11	80
16		SARA VALENTINA RESTREPO RODRIGUEZ	14		12	64		12	40
17		LORENA BOHORQUEZ	14		11	38		11	38
18		MELANIE	16						
19		SHARON BUITRAGO	16		12	61		12	50
20		MARIANA ARIZA	17		11	16		11	24
21		TATIANA ALVARADO	14		11	92			
22		ELIZABETH	13		11	78		11	79
23		DANNA FERNANDA MOLINA CORTES	14		11	90		12	7
24		KAREN DAYANA QUEVEDO MENA	16		11	51		11	45
25		KAREN GISETTE ROJAS BARON	16						
26		MARIA PAULA CAMELO RUBIO	15		12	55		12	45
27		MELANY GISELL MORENO RUIZ	16						
28		NIKOL KATHERIN RODRIGUEZ ORTIZ	15		12	48			
29		SEBASTIAN CRUZ	15						
30		DANIEL RAMIREZ	14						
31		JUAN FERNANDO MARTINEZ	15		10	15		9	12
32		VERONICA RODRIGUEZ	14		12	65		11	39
33		SARA GINE CATAMA	12		15	54		15	0
34		LAURA SAENZ	14		13	16		13	0
35		KAREN SOFIA CHAPARRO	12		14	50		14	45
36		LAURA PAOLA RODRIGUEZ	13		11	20		11	20
37		KAROL DANIELA MUÑOZ	10		17	90		15	20
38		ISABELA GARCIA	13		12	9		11	45
39		CLAUDIA ARIZA	13						
40		ZHARIK RODRIGUEZ	16		11	58		11	58

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SALOMEN MONTEROSA MORENO	6	1	4	8	:	5	1	6	2	:	5	1	5	9	:	
2		DAVID SOLIPAS GUZMAN	6	1	5	6	:	5	1	5	4	:		1	5	5	:	
3		JUAN PABLO MORA	8	1	7	5	:		1	9	6	:		1	9	9	:	
4		SOFIA CASTIBLANCO TIJANO	9	1	7	9	:		1	8	5	:	5	1	9	2	:	
5		GABRIELA JUNCA RAMIREZ	9	1	7	6	:		1	8	6	:	5	1	9	1	:	
6		SOFIA SOLIPA GUZMAN	11	1	6	9	:		1	9	4	:		1	9	8	:	
7		SANTIAGO REYES	11	1	7	9	:		2	0	5	:		2	0	7	:	
8		SEBASTIAN GARZON	6	1	4	4	:	5	1	5	5	:		1	5	3	:	
9		SAMUEL MANRIQUE	10	1	5	0	:		1	7	5	:		1	7	6	:	
10		VALERIA COSTA MAR	8	1	6	6	:		1	8	2	:		1	8	2	:	
11		BRIYEDT BELTRAN	14	1	8	8	:		2	1	0	:	5	2	1	7	:	
12		ANDERSON MARTINEZ	14	2	2	2	:		2	6	6	:		2	6	2	:	
13		KAROL DAYANA COLORADO PINEDA	15				:		2	3	5	:		2	4	0	:	
14		MARIA ALEJANDRA RAMIREZ HOYOS	15				:		2	2	3	:		2	2	3	:	
15		MARIA JOSE BELTRAN BEJARANO	15				:		2	4	3	:		2	4	5	:	
16		SARA VALENTINA RESTREPO RODRIGUEZ	14				:		2	3	7	:		2	3	9	:	
17		LORENA BOHORQUEZ	14				:		2	2	0	:		2	2	1	:	
18		MELANIE	16				:		2	5	7	:		2	4	5	:	
19		SHARON	14				:		2	3	0	:		2	3	9	:	
20		MARIANA ARIZA	14				:		2	4	5	:		2	5	3	:	
21		TATIANA ALVARADO	14				:		2	4	0	:		2	4	5	:	
22		ELIZABETH	15				:		2	3	7	:		2	3	7	:	
23		DANNA FERNANDA MOLINA CORTES	16				:		2	2	8	:		2	3	2	:	
24		KAREN DAYANA QUEVEDO MENA	16				:		2	5	8	:		2	6	0	:	
25		KAREN GISETTE ROJAS BARON	16				:		2	2	8	:		2	3	0	:	
26		MARIA PAULA CAMELO RUBIO	15				:		2	3	4	:		2	3	4	:	
27		MELANY GISELL MORENO RUIZ	16				:		2	4	0	:		2	4	3	:	
28		NIKOL KATHERIN RODRIGUEZ ORTIZ	15				:		2	3	9	:		2	4	0	:	
29		SEBASTIAN CRUZ	15				:		2	5	8	:		2	6	4	:	
30		DANIEL RAMIREZ	14				:		2	5	6	:		2	5	9	:	
31		JUAN FERNANDO MARTINEZ	15	2	2	0	:		2	5	2	:		2	4	9	:	
32		VERONICA RODRIGUEZ	14	2	0	0	:		2	3	7	:		2	3	4	:	
33		SARA GINE CATANA	12	2	0	4	:		2	2	2	:		2	2	0	:	
34		LAURA SAENZ	14	2	1	8	:		2	3	9	:		2	3	6	:	
35		KAREN SOFIA CHAPARRO	12	2	0	0	:		2	2	4	:		2	2	2	:	
36		LAURA PAOLA RODRIGUEZ	13	2	0	0	:		2	4	0	:		2	4	1	:	
37		KAROL DANIELA MUÑOZ	10	1	7	3	:		1	9	6	:		1	9	4	:	
38		ISABELA GARCIA	13	1	7	6	:		2	2	7	:		2	2	8	:	
39		CLAUDIA ARIZA	13				:					:					:	
40		ZHARIK RODRIGUEZ	16	2	0	2	:		2	2	2	:		2	2	2	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SALOMEN MONTEROSA MORENO	6		7	0	:			7	8	:	5		9	2	:	
2		DAVID SOLIPAS GUZMAN	6		9	2	:			9	2	:		1	0	7	:	
3		JUAN PABLO MORA	8	1	2	6	:		1	3	2	:		1	4	4	:	
4		SOFIA CASTIBLANCO TIJANO	9	1	0	0	:		1	0	3	:			9	8	:	5
5		GABRIELA JUNCA RAMIREZ	9	1	0	5	:		1	2	5	:		1	0	9	:	
6		SOFIA SOLIPA GUZMAN	11	1	1	7	:		1	2	2	:		1	2	3	:	
7		SANTIAGO REYES	11	1	3	0	:		1	2	5	:	5	1	3	9	:	
8		SEBASTIAN GARZON	6		4	2	:			5	2	:			9	0	:	
9		SAMUEL MANRIQUE	10	1	2	4	:		1	2	4	:		1	2	5	:	
10		VALERIA COSTA MAR	8		5	8	:			7	1	:			6	8	:	5
11		BRIYEDT BELTRAN	15	1	3	9	:		1	4	1	:		1	4	9	:	
12		ANDERSON MARTINEZ	15	2	1	0	:		2	1	1	:		2	2	0	:	
13		KAROL DAYANA COLORADO PINEDA	15	2	0	0	:		1	7	0	:		2	4	0	:	
14		MARIA ALEJANDRA RAMIREZ HOYOS	15	1	4	0	:		1	2	6	:		1	3	3	:	
15		MARIA JOSE BELTRAN BEJARANO	15	1	1	8	:		1	3	4	:		1	4	1	:	
16		SARA VALENTINA RESTREPO RODRIGUEZ	14	1	2	7	:		1	3	1	:		1	4	2	:	
17		LORENA BOHORQUEZ	14	1	3	3	:		1	3	6	:		1	3	8	:	
18		MELANIE	16	2	2	3	:		2	2	8	:		2	7	4	:	
19		SHARON	14	1	1	0	:		1	2	7	:		1	2	6	:	
20		MARIANA ARIZA	14	2	1	5	:		2	2	8	:		2	1	2	:	
21		TATIANA ALVARADO	14	1	5	1	:		1	4	3	:		2	1	8	:	
22		ELIZABETH	15	1	4	1	:		1	4	0	:		1	3	0	:	
23		DANNA FERNANDA MOLINA CORTES	16	2	1	5	:		2	0	5	:		2	1	9	:	
24		KAREN DAYANA QUEVEDO MENA	16	1	3	2	:		1	4	0	:		1	4	0	:	
25		KAREN GISETTE ROJAS BARON	16		9	7	:		1	2	6	:		1	1	9	:	
26		MARIA PAULA CAMELO RUBIO	15	1	4	0	:		2	0	5	:		1	1	8	:	
27		MELANY GISELL MORENO RUIZ	16	1	5	0	:		2	0	3	:		2	0	4	:	
28		NIKOL KATHERIN RODRIGUEZ ORTIZ	15	1	5	0	:		2	0	3	:		2	0	4	:	
29		SEBASTIAN CRUZ	15	2	4	2	:		2	5	5	:		2	5	6	:	
30		DANIEL RAMIREZ	14	2	3	9			2	4	1	:		2	3	8	:	
31		JUAN FERNANDO MARTINEZ	15	2	2	1	:		2	2	3	:		2	2	8	:	
32		VERONICA RODRIGUEZ	14	1	4	3	:		1	4	6	:		1	5	5	:	
33		SARA GINE CATANA	12	1	1	5	:		1	2	0	:		1	3	2	:	
34		LAURA SAENZ	14	1	2	0	:		1	1	5	:		1	1	7	:	
35		KAREN SOFIA CHAPARRO	12	1	2	5	:		1	3	0	:		1	3	6	:	
36		LAURA PAOLA RODRIGUEZ	13	1	7	8	:		1	8	8	:		2	0	2	:	
37		KAROL DANIELA MUÑOZ	10	1	2	4	:		1	2	7	:		1	2	4	:	
38		ISABELA GARCIA	13	1	4	3	:		1	4	5	:		1	5	3	:	
39		CLAUDIA ARIZA	13				:					:					:	
40		ZHARIK RODRIGUEZ	16	1	2	9	:		1	4	0	:		1	4	7	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SALOMEN MONTEROSA MORENO	6		7	0	:			7	8	:	5		9	2	:	
2		DAVID SOLIPAS GUZMAN	6		9	2	:			9	2	:		1	0	7	:	
3		JUAN PABLO MORA	8	1	2	6	:		1	3	2	:		1	4	4	:	
4		SOFIA CASTIBLANCO TIJANO	9	1	0	0	:		1	0	3	:			9	8	:	5
5		GABRIELA JUNCA RAMIREZ	9	1	0	5	:		1	2	5	:		1	0	9	:	
6		SOFIA SOLIPA GUZMAN	11	1	1	7	:		1	2	2	:		1	2	3	:	
7		SANTIAGO REYES	11	1	3	0	:		1	2	5	:	5	1	3	9	:	
8		SEBASTIAN GARZON	6		4	2	:			5	2	:			9	0	:	
9		SAMUEL MANRIQUE	10	1	2	4	:		1	2	4	:		1	2	5	:	
10		VALERIA COSTA MAR	8		5	8	:			7	1	:			6	8	:	5
11		BRIYEDT BELTRAN	15	1	3	9	:		1	4	1	:		1	4	9	:	
12		ANDERSON MARTINEZ	15	2	1	0	:		2	1	1	:		2	2	0	:	
13		KAROL DAYANA COLORADO PINEDA	15	2	0	0	:		1	7	0	:		2	4	0	:	
14		MARIA ALEJANDRA RAMIREZ HOYOS	15	1	4	0	:		1	2	6	:		1	3	3	:	
15		MARIA JOSE BELTRAN BEJARANO	15	1	1	8	:		1	3	4	:		1	4	1	:	
16		SARA VALENTINA RESTREPO RODRIGUEZ	14	1	2	7	:		1	3	1	:		1	4	2	:	
17		LORENA BOHORQUEZ	14	1	3	3	:		1	3	6	:		1	3	8	:	
18		MELANIE	16	2	2	3	:		2	2	8	:		2	7	4	:	
19		SHARON	14	1	1	0	:		1	2	7	:		1	2	6	:	
20		MARIANA ARIZA	14	2	1	5	:		2	2	8	:		2	1	2	:	
21		TATIANA ALVARADO	14	1	5	1	:		1	4	3	:		2	1	8	:	
22		ELIZABETH	15	1	4	1	:		1	4	0	:		1	3	0	:	
23		DANNA FERNANDA MOLINA CORTES	16	2	1	5	:		2	0	5	:		2	1	9	:	
24		KAREN DAYANA QUEVEDO MENA	16	1	3	2	:		1	4	0	:		1	4	0	:	
25		KAREN GISETTE ROJAS BARON	16		9	7	:		1	2	6	:		1	1	9	:	
26		MARIA PAULA CAMELO RUBIO	15	1	4	0	:		2	0	5	:		1	1	8	:	
27		MELANY GISELL MORENO RUIZ	16	1	5	0	:		2	0	3	:		2	0	4	:	
28		NIKOL KATHERIN RODRIGUEZ ORTIZ	15	1	5	0	:		2	0	3	:		2	0	4	:	
29		SEBASTIAN CRUZ	15	2	4	2	:		2	5	5	:		2	5	6	:	
30		DANIEL RAMIREZ	14	2	3	9			2	4	1	:		2	3	8	:	
31		JUAN FERNANDO MARTINEZ	15	2	2	1	:		2	2	3	:		2	2	8	:	
32		VERONICA RODRIGUEZ	14	1	4	3	:		1	4	6	:		1	5	5	:	
33		SARA GINE CATANA	12	1	1	5	:		1	2	0	:		1	3	2	:	
34		LAURA SAENZ	14	1	2	0	:		1	1	5	:		1	1	7	:	
35		KAREN SOFIA CHAPARRO	12	1	2	5	:		1	3	0	:		1	3	6	:	
36		LAURA PAOLA RODRIGUEZ	13	1	7	8	:		1	8	8	:		2	0	2	:	
37		KAROL DANIELA MUÑOZ	10	1	2	4	:		1	2	7	:		1	2	4	:	
38		ISABELA GARCIA	13	1	4	3	:		1	4	5	:		1	5	3	:	
39		CLAUDIA ARIZA	13				:					:					:	
40		ZHARIK RODRIGUEZ	16	1	2	9	:		1	4	0	:		1	4	7	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
				SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
1		SALOMEN MONTEROSA MORENO	6		5	:	2	0		1	4	:	1	3	
2		DAVID SOLIPAS GUZMAN	6		4	:	8	6		1	0	:	1	3	
3		JUAN PABLO MORA	8		5	:	2	0		1	3	:	4	0	
4		SOFIA CASTIBLANCO TIJANO	9		4	:	7	6		1	4	:	1	5	
5		GABRIELA JUNCA RAMIREZ	9		5	:	0	7		1	4	:	6	5	
6		SOFIA SOLIPA GUZMAN	11		4	:	6	2		1	3	:	5	0	
7		SANTIAGO REYES	11		4	:	1	3		1	2	:	2	0	
8		SEBASTIAN GARZON	6		5	:	3	3		1	1	:	3	5	
9		SAMUEL MANRIQUE	10		4	:	4	6		1	2	:	8	2	
10		VALERIA COSTA MAR	8		5	:	9	2		1	7	:	4	2	
11		BRIYEDT BELTRAN	15		4	:	1	2		1	0	:	2	6	
12		ANDERSON MARTINEZ	15		3	:	3	6			7	:	8	9	
13		KAROL DAYANA COLORADO PINEDA	15		4	:	3	4			10	:	9	3	
14		MARIA ALEJANDRA RAMIREZ HOYOS	15		4	:	1	0			10	:	9	9	
15		MARIA JOSE BELTRAN BEJARANO	15		4	:	4	3			11	:	5	3	
16		SARA VALENTINA RESTREPO RODRIGUEZ	14		4	:	6	0			11	:	3	0	
17		LORENA BOHORQUEZ	14		4	:	2	6			10	:	4	2	
18		MELANIE	16			:						:			
19		SHARON BUITRAGO	14		5	:	7	4			11	:	4	3	
20		MARIANA ARIZA	14		4	:	2	3			10	:	2	4	
21		TATIANA ALVARADO	14		4	:	35				11	:	9	0	
22		ELIZABETH	15		4	:	6	0			11	:	2	4	
23		DANNA FERNANDA MOLINA CORTES	16		4	:	3	0			11	:	3	2	
24		KAREN DAYANA QUEVEDO MENA	16		4	:	1	8			10	:	4	9	
25		KAREN GISETTE ROJAS BARON	16			:						:			
26		MARIA PAULA CAMELO RUBIO	15		4	:	8	0			11	:	4	8	
27		MELANY GISELL MORENO RUIZ	16			:						:			
28		NIKOL KATHERIN RODRIGUEZ ORTIZ	15		4	:	4	3		1	2	:	0	0	
29		SEBASTIAN CRUZ	15			:						:			
30		DANIEL RAMIREZ	14			:						:			
31		JUAN FERNANDO MARTINEZ	15		3	:	6	9			7	:	5	0	
32		VERONICA RODRIGUEZ	14		4	:	4	8		1	2	:	5	0	
33		SARA GINE CATANA	12		4	:	5	8		1	3	:	4	4	
34		LAURA SAENZ	14		4	:	5	0		1	3	:	4	9	
35		KAREN SOFIA CHAPARRO	12		4	:	8	1		1	3	:	5	4	
36		LAURA PAOLA RODRIGUEZ	13		3	:	9	8		1	0	:	1	0	
37		KAROL DANIELA MUÑOZ	10		5	:	2	0		1	4	:	3	4	
38		ISABELA GARCIA	13		4	:	0	8		1	1	:	1	0	
39			13			:						:			
40		ZHARIK RODRIGUEZ	16		4	:	3	0		1	0	:	6	5	
41						:						:			
42						:						:			
43						:						:			
44						:						:			
45						:						:			
46						:						:			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 300 MTS							
				MINUTOS		:	SEGUNDO				
1		SALOMEN MONTEROSA MORENO	6		2	:	3	9		
2		DAVID SOLIPAS GUZMAN	6		3		5	3		
3		JUAN PABLO MORA	8		2		2	6		
4		SOFIA CASTIBLANCO TIJANO	9		2		2	1		
5		GABRIELA JUNCA RAMIREZ	9		2		2	9		
6		SOFIA SOLIPA GUZMAN	11		2		3	1		
7		SANTIAGO REY	11		2		1	6		
8		KAROL DANIELA MUÑOZ	10		2		2	6		
9		SEBASTIAN GARZON	6		2		1	6		
10		SAMUEL MANRIQUE	10		1		4	5		
11		VALERIA COSTA MAR	8		2		3	6		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		BRIYEDT BELTRAN	15		
2		ANDERSON MARTINEZ	15		
3		KAROL DAYANA COLORADO PINEDA	15		
4		MARIA ALEJANDRA RAMIREZ HOYOS	15	4:1/2	540
5		MARIA JOSE BELTRAN BEJARANO	15		
6		SARA VALENTINA RESTREPO RODRIGUEZ	14		
7		LORENA	14	5: 1/2	720
8		MELANIE	16		
9		SHARON BUITRAGO	14	3	320
10		MARIANA ARIZA	14	6:1/2	880
11		TATIANA ALVARADO	14	3:1/2	380
12		ELIZABETH	15	4	480
13		DANNA FERNANDA MOLINA CORTES	16	4:1/2	540
14		KAREN DAYANA QUEVEDO MENA	16	6	820
15		KAREN GISETTE ROJAS BARON	16		
16		MARIA PAULA CAMELO RUBIO	15	3:1/2	380
17		MELANY GISELL MORENO RUIZ	16		
18		NIKOL KATHERIN RODRIGUEZ ORTIZ	15	3	320
19		SEBASTIAN CRUZ	15		
20		DANIEL RAMIREZ	14		
21		JUAN FERNANDO MARTINEZ	15	6	980
22		VERONICA RODRIGUEZ	14		
23		SARA GINE CATANA	12		
24		LAURA SAENZ	14	2	120
25		KAREN SOFIA CHAPARRO	12	2	120
26		LAURA PAOLA RODRIGUEZ	13	7:1/2	1080
27		ISABELA GARCIA	13	4:1/2	540
28		CLAUDIA ARIZA	13		
29		ZHARIK RODRIGUEZ	16	6:1/2	900
30		MARIA JOSE TABORDA	16	4:1/2	540
31		MARIA ALEJANDRA PARRA	18	6:1/2	900
32		ANGIE SANTAMARIA	17	3	320
33		ISABELA MOSQUERA	16	7	1000
34		JUAN PABLO ACEROS	12	6:1/2	900
35					
36					
37					
38					

CONCLUSIONES DE EVALUACIONES REALIZADA A NIÑOS Y JÓVENES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA BALONCESTO CHÍA

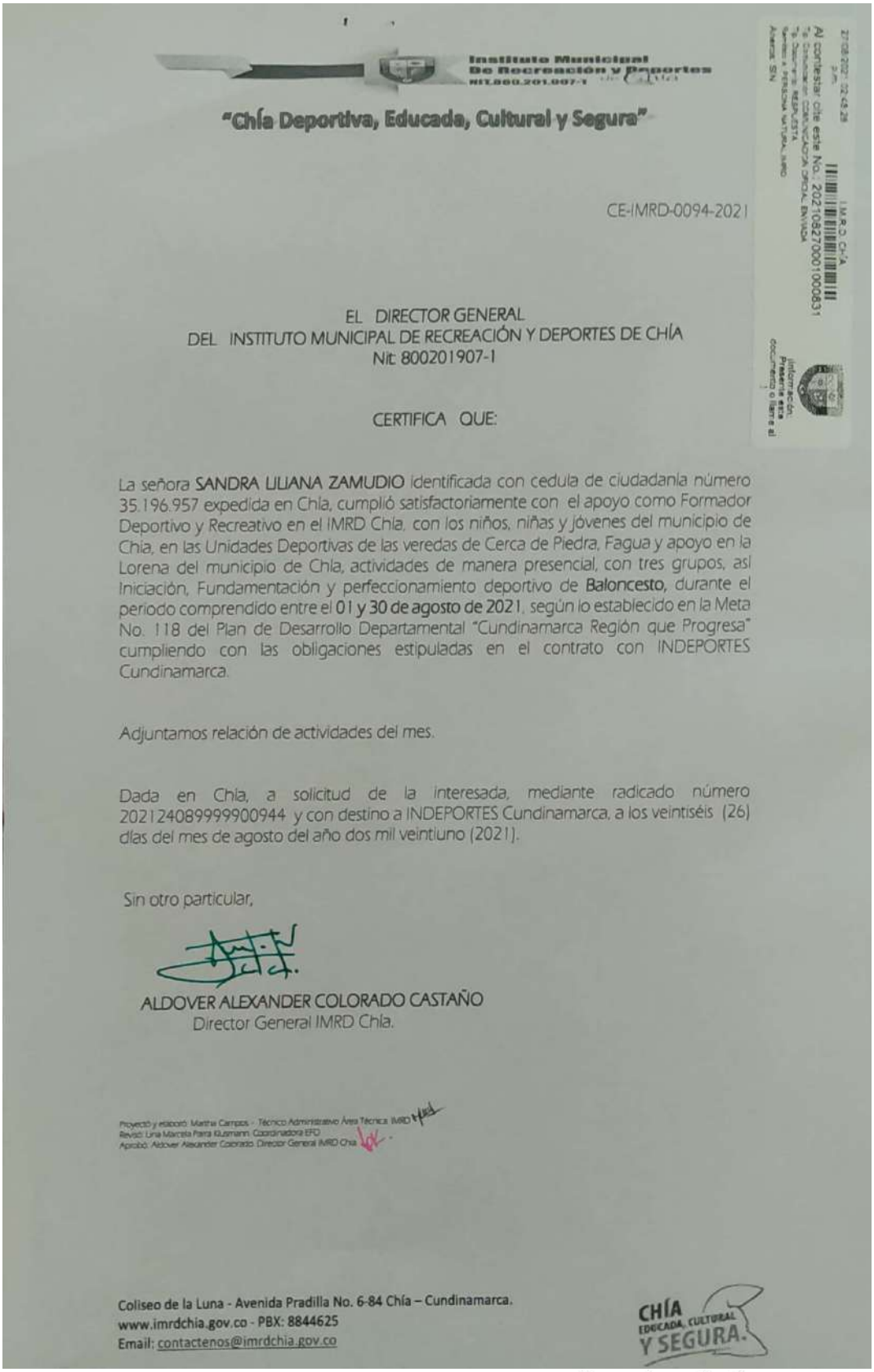
Se logra realizar a un 75% de la población participante en las diferentes escuelas donde se evidencia

- En dos casos puntuales de dos niños de iniciación se evidencia con baja estatura y peso.
- El 90 % de la población evaluada presenta un nivel aceptable de condición física para la practica de alguna actividad deportiva.
- En relación a las medidas antropométricas se evidencia que se cuenta con niña y jóvenes de buena estatura para explotar en este deporte.
- No se evidencia problemas de sobre peso dentro de los jóvenes evaluados.
- Dentro de los test realizados se puede observar que los niños y jóvenes esta bajo los parámetros normales.
- Se debe tener en cuenta mas trabajo físico para mejorar esa condición física aceptable a mejor.
- Se noto la motivación para la segunda etapa y mejor tiempo y distancias.

Fue un trabajo a conciencia donde cada niño y joven dio lo mejor de si para realizar las pruebas quedando satisfecho con las evaluaciones realizadas.

+

OBLIGACION 9



Instituto Municipal
De Recreación y Deportes
NIT.800.201.907-1

"Chía Deportiva, Educada, Cultural y Segura"

CE-IMRD-0094-2021

EL DIRECTOR GENERAL
DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CHÍA
Nit: 800201907-1

CERTIFICA QUE:

La señora **SANDRA LILIANA ZAMUDIO** identificada con cedula de ciudadanía número 35.196.957 expedida en Chía, cumplió satisfactoriamente con el apoyo como Formador Deportivo y Recreativo en el IMRD Chía, con los niños, niñas y jóvenes del municipio de Chía, en las Unidades Deportivas de las veredas de Cerca de Piedra, Fagua y apoyo en la Lorena del municipio de Chía, actividades de manera presencial, con tres grupos, así Iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento deportivo de **Baloncesto**, durante el periodo comprendido entre el **01 y 30 de agosto de 2021**, según lo establecido en la Meta No. 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 Chía, a solicitud de la interesada, mediante radicado número 20212408999990094 4 y con destino a INDEPORTES Cundinamarca, a los veintiséis (26) días del mes de agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Sin otro particular,

ALDOVER ALEXANDER COLORADO CASTAÑO
Director General IMRD Chía.

Proyectó y elaboró: Martha Campos - Técnico Administrativo Área Técnica IMRD
Revisó: Lina Marcela Parra Klusmann. Coordinadora EFD
Aprobó: Aldover Alexander Colorado. Director General IMRD Chía

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





+







+




I.M.R.D
I.M.R.D
5

+





+





+



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	11a.m a 1 p.m	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA	03/08/2021-10/08/2021-13/08/2021-20/08/2021-25/08/2021	TORNEO GOBERNACION 2021 EQUIPO DE BALONCESTO INDEPORTES
AGOSTO	6 A.M. A 6 P.M	MUNICIPIO DE SIBATE	07/08/2021 -08/07/2021	Acompañamiento y asitencia al equipo en el DEPARTAMENTAL DE BALONCESTO SUB 15
SEPTIEMBRE				
OCTUBRE				
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		CHIA		
NOMBRE DEL FORMADOR		SANDRA LILIANA ZAMUDIO		

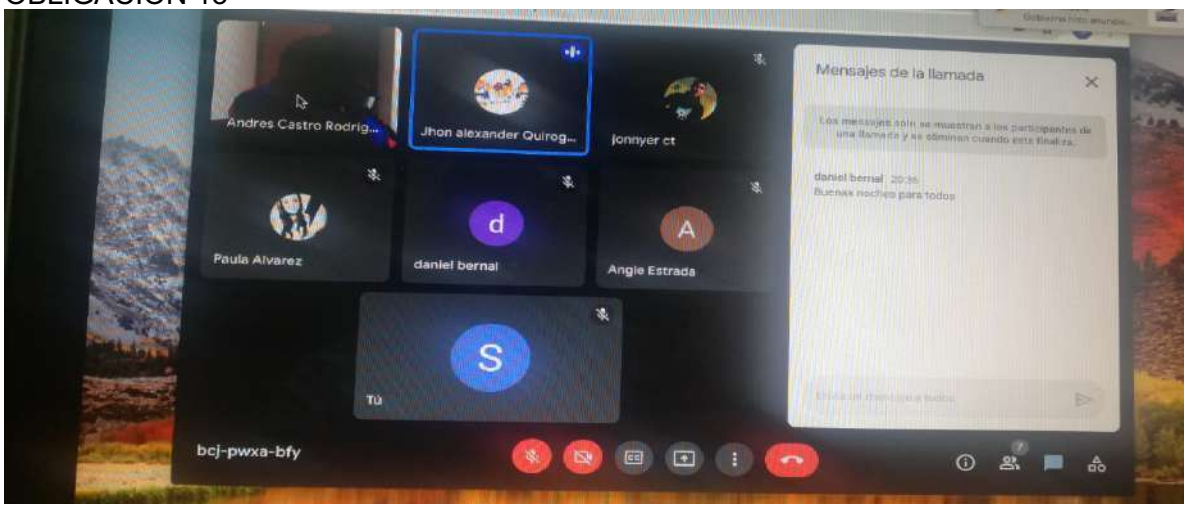


+

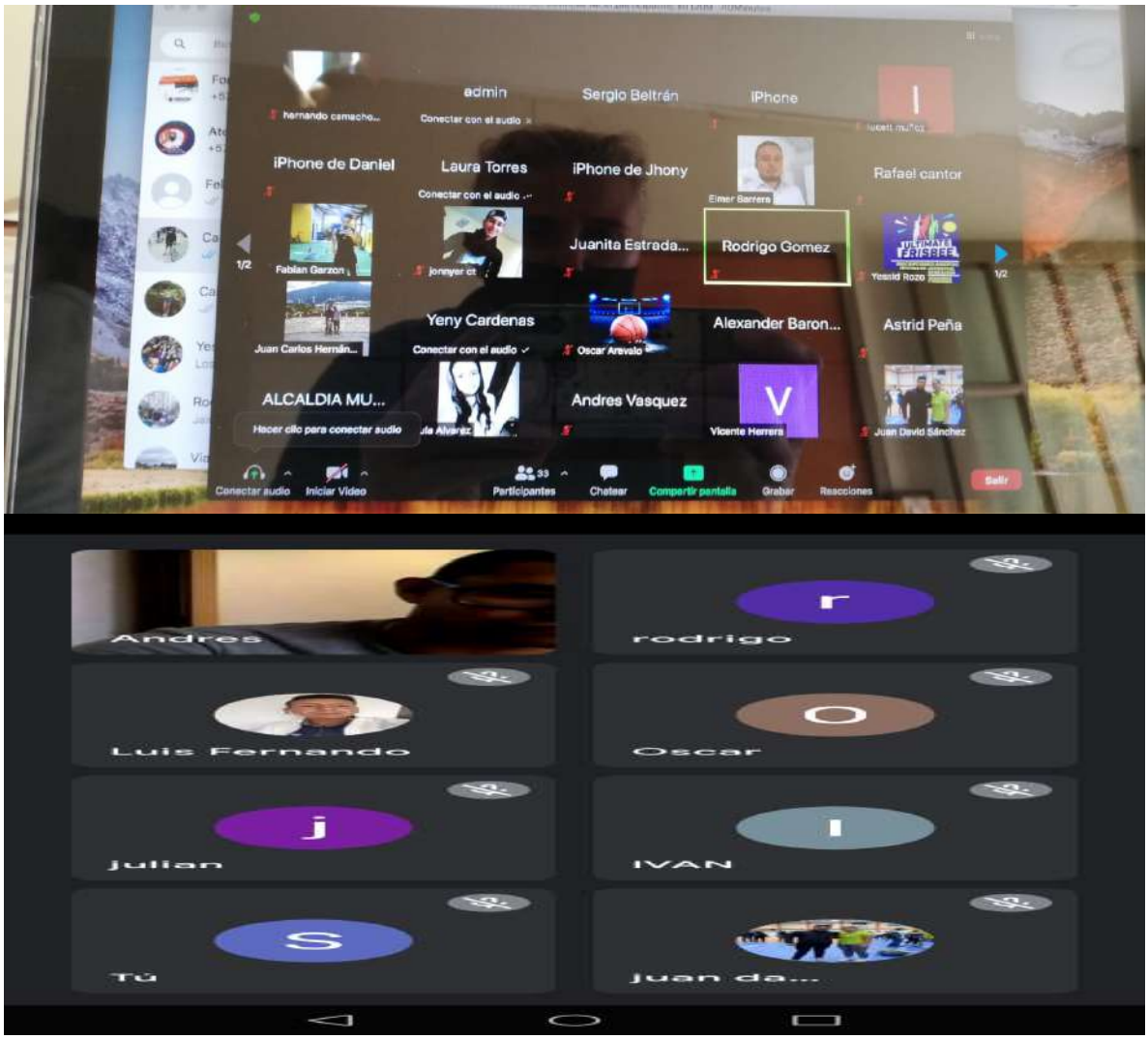
OBLIGACION 12



OBLIGACION 13



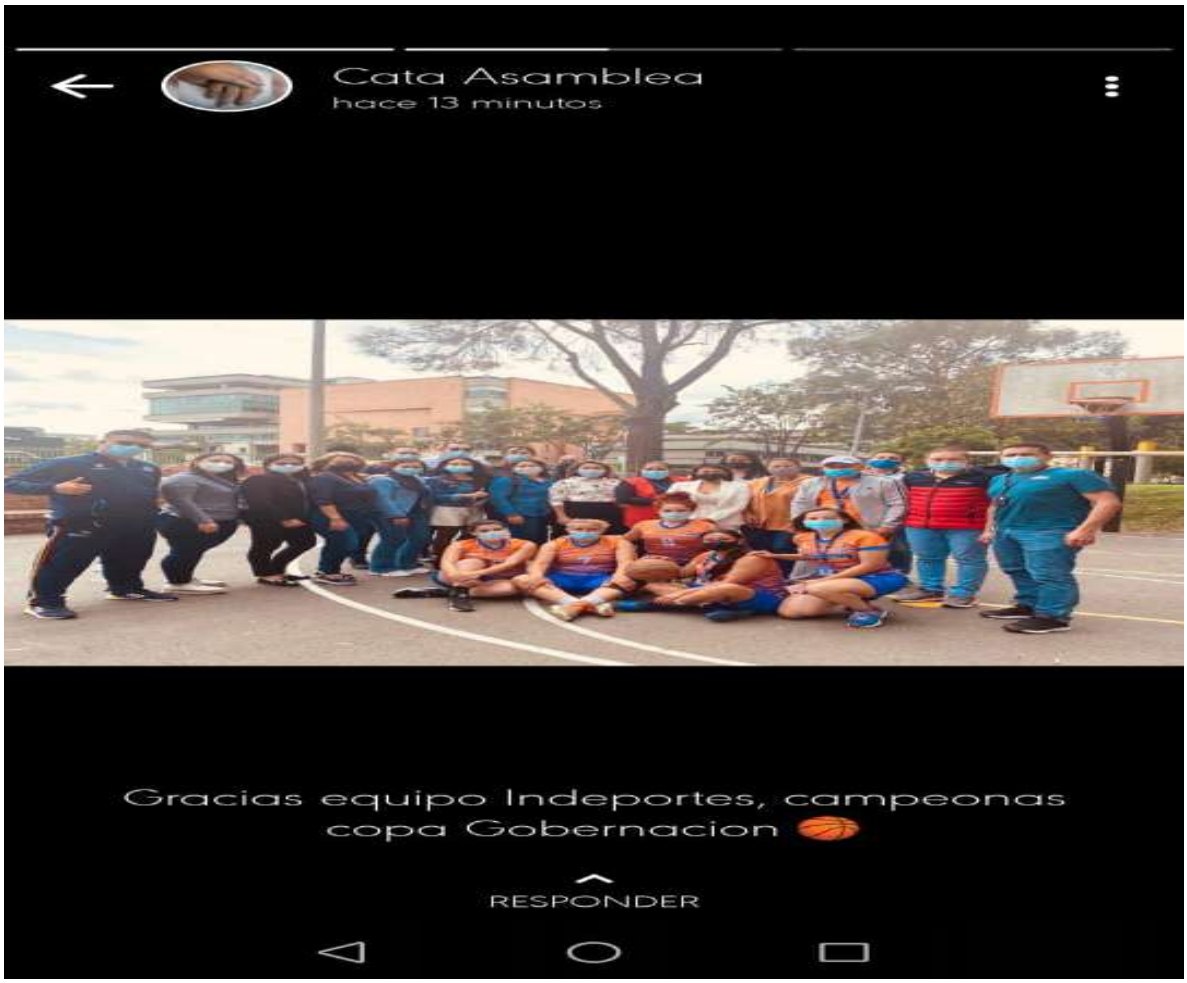
+



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.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	BALONCESTO	FECHA:	ago-21
MUNICIPIO:	CHIA	PROGRAMA O COMPONENTE:	Iniciación
RESPONSABLE:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	BLANCA SOFIA CASTIBLANCO		X			X															X		3144939155	1072703302	
2	JUAN PABLO MORALES VASQUEZ	X				X																	3123869961	1013012974	
3	JHOSED SANTIAGO REY RODRIGUREZ	X				X																	3118230779	1023540518	
4	VALERIA MARIA ACOSTA AMAYA		X			X																	3112748422	1072702808	
5	SEBASTIN CAMILO GARZON CASTALLENOS	X				X																	3212693082	1072711621	
6	SAMUEL JULIAN MANRIQUE	X				X																	3212693082	1033109019	
7	JUAN ANDRES JIMENEZ	X				X																	3184309702	1072711515	
8	LUIS SANTIAGO FRANCO OSPINA	X				X																	3212294353	1072702479	
9	MARIA JOSE FRANCO OSPINA		X			X																	3212294353	1076741031	
10	KEVID DAID CAMARGO MEJIA	X				X																	3162842462	1031811831	
11	SALOME MONTERROZA MORENO		X			X																	3206099731	10727122472	
12	DAVID SOLIPA GUZMAN	X				X																	32088668171	1072706636	
13	ORIANA SOFIA SOLIPA GUZMAN		X			X																	32088668171	1072359789	
14	GABRIELA MONCADA RAMIREZ		X			X																	3043909331	1073483911	
15	NIKOL ESTEFANIA CRISTANCHO MONCADA		X			X																	3132573897	1072874497	
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	BALONCESTO	FECHA:	
MUNICIPIO:	Chía	PROGRAMA O COMPONENTE:	FUNADAMENTACION
RESPONSABLE:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	ESTEFANIA BOSSA RIVERA		X				X														X		3152792785	1072650767	
2	MARIA ANDREA VARGAS GOMEZ		X				X														X		3003482828	1029144346	
3	MARIA PAULA MEDINA DIAZ		X				X														X		3202377622	1014862260	
4	MARIANA PAOLA CORDERO CASALLAS		X				X														X		3203021018	1072654917	
5	BRIYIDT GISEL BELTRAN CALEÑO		X				X														X		3112748422	1072651'71	
6	ISABELLA GARCIA CUERVO		X				X														X		3185575119	1145924239	
7	JUANA VALENTINA CARDONA SALAZAR		X				X														X		3002418137	1025062932	
8	KAROL DAYANA COLORADO PINEDA		X				X														X		3133910458	1072651173	
9	LAURA JULIANA SAENZ SANABRIA		X				X														X		3144641090	1073482195	
10	MARIA ALEJANDRA RAMIREZ HOYOS		X				X														X		3132964753	1072653211	
11	MARIA ANDREA VARGAS GOMEZ		X				X														X		3194680529	1029144346	
12	MARIA JOSE BELTRAN BEJARANO		X				X														X		3124193685	1073322138	
13	MARIA PAULA MEDINA DIAZ		X				X														X		320377622	1014862260	
14	MARIANA PAOLA CORDERO CASALLAS		X				X														X		3203021018	1072654917	
15	NATALIA GUTIERREZ MARTINEZ		X				X														X		3174211860	1072493962	
16	SARA VALENTINA RESTREPO RODRIGUEZ		X				X														X		3212544887	1072652997	
17	VALERY ANDREA RODRIGUEZ PEREZ		X				X														X		3138665693	1073482279	
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	BALONCESTO	FECHA:	ago-21
MUNICIPIO:	Chía	PROGRAMA O COMPONENTE:	PERFECCIONAMIENTO
RESPONSABLE:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	AMEELY VALENTINA OVALLE PACHON		X				X														X		3112083442	1013262648	
2	ANA VALERIA VARGAS GOMEZ		X				X														X		3123172639	1072640737	
3	ANGIE XIMENA SANTAMARIA MEDINA		X				X														X		3177897685	1072640588	
4	DANNA FERNANDA MOLINA CORTES		X				X														X		3115915161	1027282520	
5	MARIA JOSE TABORDA RODRIGUEZ		X				X														X		3202933533	1013037383	
6	ISABELLA AMADOR BERNAL		X				X														X		3103073926	1023082980	
7	ISABELLA MOSQUERA LEIVA		X				X														X		3114577583	1020725634	
8	KAREN DAYANA QUEVEDO MENA		X				X														X		3105639989	1114239710	
9	KAREN GISETTE ROJAS BARON		X				X														X		3214563232	1072673452	
10	LAURA SOFIA MORENO GARAVITO		X				X														X		3138267015	10102034530	
11	LUISA SOFIA MARTINEZ ABRIL		X				X														X		3012302345	102739560	
12	MARIA ALEJANDRA BOSSA RIVERA		X				X														X		3008503527	1072261540	
13	MARIA ALEJANDRA PARRA GOMEZ		X				X														X		3173451520	1010345212	
14	MARÍA JOSÉ OSPINA JAIME		X				X														X		3015988535	1014177503	
15	MARIA PAULA CAMELO RUBIO		X				X														X		3202592706	1072640009	
16	MELANIE SHARICH PRECIADO GARCIA		X				X														X		3212006539	1031803627	
17	MELANY GISELL MORENO RUIZ		X				X														X		3214797329	1030542842	
18	NATALIA GARZÓN SANCHEZ		X				X														X		3204863297	1072648762	
19	NIKOL KATHERIN RODRIGUEZ ORTIZ		X				X														X		3136693120	1077340204	
20	PAULA ANDREA ROCHA BAENA		X				X														X		3102719682	1051656146	
21	SARA JULIANA GARCIA MARTINEZ		X				X														X		3003267855	1010962246	
22	ANDRESON MARTINEZ	X					X														X		3208953787	1077320312	
23	JUAN FERNANDO FORERO GOMEZ	X					X														X		3114563018	1072540283	
24	JUAN JOSE SOLANO	X					X														X		3219193018	1072648595	

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012