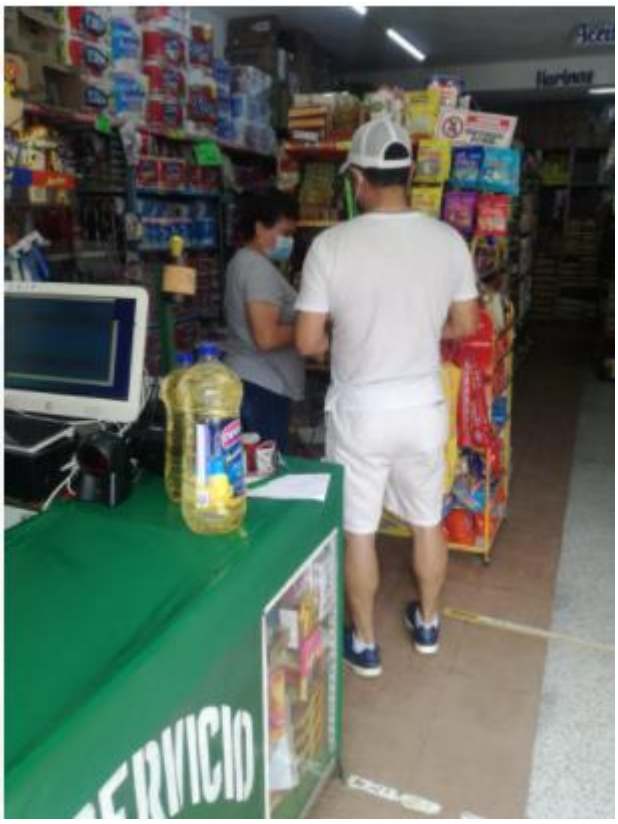
EVIDENCIAS OCTUBRE
HECTOR RODRIGO SASTRE CPS 873

OBLIGACION # 1











OBLIGACION #2

"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
BALONCESTO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	familiarizacion con el balon con ambas extremidades. Pasandolo por todas las partes del cuerpo e identificando la postura ideal para el manejo del mismo.
						RITMO	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balón y tras dejar de botar.
						EQUILIBRIO	Caminata en un pie alternando pie izquierdo (5 saltos) y luego derecho (5 saltos) , identifica el apoyo en un solo pie. Caminata a pie junto (saltos de canguro) , Identifica en apoyo a pie junto. Luego de un corto recorrido en carrera simple, realizar tres saltos a un solo pie, se van desminuyendo la cantidad de saltos hasta llegar a uno. Logra controlar el cuerpo luego de un movimiento dinamico realizando cambio de actividad continua y utilizando un solo apoyo
						ORIENTACION	Orientar sus capacidades motoras las cuales se dividen en capacidades de la condicion fisica y las capacidades coordinativas, por ende debemos orientar sus 7 capacidades motoras: 1. reaccion, 2 equilibrio, 3 orientacion, 4 diferenciacion, 5 acoplamiento, 6 ritmo y 7 adaptacion a la situacion.
						DIFERENCIACION	desarrollar en el deportista habilidades propias para que aprenda a diferenciar sus capacidades coordinativas tales como: manejar su perfil derecha o izquierda, manejo del espacio a trabajar, diferenciar su lateralidad (movimientos dirigidos derecha, izquierda, adelante y atras, arriba y abajo).
						REACCIÓN	Desarrollar en el deportista su reaccion en el momento de: 1. atrapar el balon con ambas manos. 2. lanzar el balon en el momento preciso, 3 reaccionar al llamamdo para aumentar o disminuir su velocidad driblando con balon, 4. reaccionar a sus estimulosa y gusto por el deporte.,
						ADAPTACIÓN	la adaptacion en el deportista nos permite entender y dominar aspectos fundamentales como : su alimentacion , su descanso, su capacidad de trabajo y su adaptacion al mismo, comprobar el estado de salud y determinar a tiempo diferentes anomalias, entre otros, gracias a esto el baloncesto tendra que interrelacionarse para lograr la eficiencia y la eficacia en nuestro entrenamiento.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	desarrollar en el deportista una forma natural de locomocion vertical, caracterizada por la colocacion alternada de pies, manteniendo contacto con el piso corrigiendo postura y mivimiento del brazos y piernas en el desarrollo del mismo, caminar hacia adelante, hacia atras y desplazaminetos laterales con y sin balon de baloncesto.
						CORRER	Desarrollar en el deportista el patron basico de correr ya que es una forma mas energica de locomocion, que nos permite alcanzar mayores velocidades con menor gasto de energia, en este caso que parenda a transportar el balon de baloncesto con diferentes velocidades en el momento del juego recreativo individual.
						SALTAR	Ir desarrollando su estado fisico tanto en tren superior como inferior al igual ir aumentado su masa muscular, para mejorar su fuerza en el momento del salto con ejercicios de lanzamientos, quite del balon y entrada a doble ritmo, esto los beneficiara en el moento del juego real.
						ATRAPAR	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balón y tras dejar de botar. Adquiirir los elementos fisicos propios del pase, asi como identificar los diferentes tipos de pase.
						RODAR	Rodar con apoyo de colchoneta y direccionado por el entrenador, hacia adelante, hacia atrás, rodar hacia la derecha rodar hacia la izquierda.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza - autocargas	Dar inicio al proceso de formación y desarrollo de la fuerza propia para el deporte
						fuerza de brazos	Juego de la carretilla, desplazando por un espacio limitado
						fuerza de piernas.	trabajos de cunclillas, juego de transportar el compañero de un punto a otro a tuta, trabajo de saltos con y sin objeto.
						Fuerza - autocargas	Desarrolla la fuerza en diferentes partes de su cuerpo trabajando su propio peso
				2	RESISTENCIA	resistencia aerobica	mejorar su resistencia con caminatas, trote alrededor del campo de juego, trote con balon dribalndo entre las lineas laterales del campo de juego, saltar lazo durante determinado tiempo para iniciacion 1 minuto.
						resistencia anaerobica	mejorar sus resistencia anaerobica con los siguientes ejercicios: 1. abdominales, 2. carrera de 50 metros planos, 3. Lanzamiento de balon de baloncesto, 4 saltos de box, 5 flexiones(lagartijas), sentadillas.
				3	VELOCIDAD	Ejercicios de velocidad	incremento de la rapidez comenzando con distancias cortas y luego distancias largas, este esfuerzo requiere a la vez un desarrollo de la agilidad y la coordinacion, como de la potencia muscular de las piernas y del tren amdominal.
						Acelerar y mantener	Correr despacio durante durante 5 minutos (calentamiento) y luego aumentar repentinamente la velocidad durante diez zancadas, sostener el nuevo ritmo de esfuerzo po 5 a 10 zancadas y finalmente bajar al ritmo minimo y caminar durante 1 minuto.
						juegos de velocidad	1. El perseguidor: por parejas se alternan en los roles de perseguido y perseguidor. 2. el adelantado: el compañero nos ayudara a entrenar corriendo a nuestro lado, nos adelantara y debemos alcanzarlo y volver a su lado.
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad tren superior	Ejercicios de flexibilidad articular de brazos, cuello, hombros y espalda al iniciar y terminar cada entrenamiento.
						flexibilidad de tren inferior	Ejercicios de flexibilidad articular de cintura, piernas, tobillos y pies al iniciar y terminar cada entrenamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balón y tras dejar de botar.	Caminata en un pie alternando pie izquierdo (5 saltos) y luego derecho (5 saltos)	Idetifica el apoyo en un solo pie
						Caminata a pie junto (saltos de canfuro)	Identifica en apoyo a pie junto
						Luego de un corto recorrido en carrera simple, realizar tres saltos a un solo pie, se van desminuyendo la cantidad de saltos hasta llegar a uno.	Logra controlar el cuerpo luego de un movimiento dinamico realizando cambio de actividad continua y utilizando un solo apoyo
						Lanzar balones de goma al aire hacia delante y luego agarrarlo cayendo en dos pies	Logra agarrar elementos movilizandose del punto de partida de lanzamiento del objeto,actando indicaciones a la caida al piso.
						Lanzar balones de goma al airehacia delante y luego agarrarlo cayendo en un solo pie	Logra agarrar elementos movilizandose del punto de partida de lanzamiento del objeto, acatando indicaciones a la caida al piso.
				2	Adquirir los elementos fisicos propios del pase, asi como identificar los diferentes tipos de pase.	Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase de lado	Identifica la secuencia del movimento para realizar el pase de lado
						Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase de pecho	Identifica la secuencia del movimento para realizar el pase de pecho
						Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase por encima	Identifica la secuencia del movimento para realizar el pase por encima de la cabeza
						Frente a una pared, el deportista realizara el lanzamiento de un balon de educativo practicando los tres tipos de pase	El deportista maneja el elemento realizando el pase y recepcion del balón, nejando lafuerza que le imprime al elemento
						Frente a un compañero, el deportista realizará el lanzamiento de un balón de baloncesto practicando los tres tipos de pase	El deportista identifica el tipo de pase, distancia y fuerza que debe imprimir al balón para hacerlo llegar a su compañero
				3	DRIBLING .Mantener control del elemento deportivo con mano izquietrda y mano derecha.	Realizar bote del balón a dos manos y mirando el elemento por todo el campo de juego	Indentifica la velocidad de ida y regreso del balón a sus manos, la interiorisa y se dapata al elemento
						Realizar el bote del balón por las lineas del campo de juego intercambiando de mano	Maneja la bilateralidad, el quilibrio y domina el balón
						Realizar bote del balón en medio cambio acatando ordenes del entrenador para cambios de ritmo	Maneja cambios de ritmo, ubicación espacial y dominio del balón
						Realizar Bote con dos balones	Maneja la coordinacion ojo - mano, la bilateralidad y dominio del balón
						En parejas, los deportistas deben uscar que no le quiten el balón y tratar de quitar el balón al compañero sin parar el dribling	Proteje el balón como elemento principal del deporte, meneja la ubicación espacial, inicia el proceso de aprendizaje de defensa y ataque.
				4	DOBLE RITMO.Adquirir destrezs deportivas propias del baloncesto que le permitan desarrollarse motrizmente	Practicar el doble ritmo enfrentado con compañero; realiza los dos pasos (el primero largo, el segundo alto) y efectúa pase al compañero de enfrente	Identifica la secuancia del movimiento acatando cada uno de los movimiento
						Con aros para marcar los dos pasos o apoyos cerca del tablero, realiza el doble ritmo y el lanzamiento al aro	Identifica la distancia al aro para dar inicio a la secuencia de movimientos
						Colocar una marca de referencia con cinta, línea de tiza o usando alguna línea marcada para realizar el doble ritmo y tiro luego de tal referencia	Afianza el proceso anterior, se ubica en el espacio con relación al aro y maneja el lanzamiento del balón
						Sumarle piques previos para luego realizar el doble ritmo y el tiro ("bandeja").	Realiza adiciones a la secuencia de movimiento sin dejar de lado las instrucciones dadas para el doble ritmo
				5	Identificar las marcaciones persona a personas. Defensa - defensa individual	En parejas, sin balón, los deportistas buscan tocar la rodilla del compañero, el objetivo no permitir que el compañero lo toque	Desarrolla la concentración y se ubica con relación al compañero, esta listo para reaccionar ante situaciones inesperadas.
						En parejas, con un solo balón, el deportista debe proteger el balón evitando que se lo quiten, se pueden desplazar por todo el terreno de juego	Desarrolla la concentración y se ubica con relación al compañero, esta listo para reaccionar ante situaciones inesperadas en un espacio determinado.
						En parejas, con un solo balón, el deportista debe proteger el balón evitando que se lo quiten, solo tienen un espacio reducido para realizar la actividad	Identifica las diferentes posiciones de juego, sabe moverse co relacion al compañero, acata reglas y normas.
						Desarrollar una perspectiva total del campo de juego	Sin balon, los deportistas identifican cada una de la posiciones en la zona de juego y realizan acciones y movimiento propios de la posición.
						Ubicación en campo de juego	Con balón, los deportistas realizan movientos propios de la posición con relación a la ubicación del oponente y del balón.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el Baloncesto	Generar un concepto general del deporte en el cual estaran desarrollanse los niños.
						Generar cultura frente al deporte que se practica	Mediante un corto video animado se muestra a los niños la historia del baloncesto
						inicios del deporte	identificar los inicios y primeras reglas del baloncesto.
						Primeros juegos Olimpicos	breve reseña historica de los primeros juegos olimpicos de baloncesto.
						Balones y terreno de juego	Identificar primeros balones material y medidads del mismo, al igual en que lugar se jugaba este deporte.
				2	REGLAMENTACION	Reglas actuales del baloncesto	Generar en elñ deportista la importancia de conocer el reglamento para el juego real.
						Que es el ataque	Durante la clase correpondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Que es el bote	Durante la clase correpondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Que es driblar	Durante la clase correpondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Identificar conceptos propios del deporte	Identifica duracion del juego y tiempos muertos durante el mismo.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Amar el deporte	Enseñarle al deportista el amor por el deporte a practicar identificando sus capacidades para el mismo.
						cuidado de los escenarios	darle a entender al deportista del cuidado del terreno de juego donde se practica cada sesion de entrenamiento.
						Mantenimiento de los implementos deportivos	cuidar y mantener en buen estado los balones, aros, lazos, conos, discos y demas implementos que se utilizaran durante cada entrenamiento.
						representar su municipio	Representar con orgullo el escudo y simbolos de su municipio en cualquier competencia deportiva, dentro y fuera del mismo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	La responsabilidad	Apropia perfectamente el concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego
						La puntualidad	Durante la clase correpondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						El respeto	Apropia perfectamente el concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego con sus compañeros y entrenador.
						La honestidad	Durante la clase correpondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica y cuiodar sus materiales y los de los demas.
						Educar el Valor	El deportista no se deja vencer ante las dificulatdes que se pueden presentar durante elproceso de entrenamiento y lo traslada a su cotidianidad
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista debera presentarse en cada entrenamiento con uniforme completamente limpio al igual su cuerpo en general.
						ALIMENTACIÓN	Debera llevar una alimentacion sana, tres comidas al dia, incluyendo fruta y verduras.
						PRESENTACION PERSONAL	Debera presentarse con el uniforme de baloncesto medias cortas y tennis.
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista debera dormir al menos durante 7 horas diarias.
						EJERCICIO FISICO	Realizara durante la semana una sesion de actividad fisica para ir mejorando su rendimiento en el terreno de juego.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mejorar sus dificultades motoras ya sea viso manual o viso pedica de la mejor manera para obtener resultados a corto tiempo.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El deportista debera ir mejorando su tecnica, tactica y estado fisico con esfuerzo y superando cualquier obstaculo durante cada entrenamiento realizado.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se le enseña al deportista a estar en disposicion para cualquier situacion de juego ya sea en la parte tecnica, tactica o fisica.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una sana y buena relacion con sus compañeros al momento de cada sesion deportiva.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TU ERES EL JEFE	Este juego es una prueba de atencion utilizada por las antiguas tribus indias para iniciar como guerreros a los a los niños. Se trata de llegar sigilosamente hasta donde esta el jefe y tocarle en la espalda , el que lo logre ocupara su puesto.
						PASAR LA FRONTERA	los participantes sentados en circulo van diciendo uno por uno: " yo pasaria la frontera ..." y cada uno agrega lo que quiera. La clave esta en que solo pasan la frontera aquellos que digan algo que sea cierto para la persona que tienen a su izquierda.
						BALON MANO	Deberan jugar futbol pero en vez de utilizar los pies para manejar el balon deberan hacerlo con las manos, dar tres pasos y pasar el balon el gol se vale de cabeza.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS	Intercambios deportivos con escuelas de formacion.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	Juego de consentracio y velocidad para atrapar al comañero.
						TRIQUI	Se juega con aros y petos de diferentes colores por equipos es de reaccion y velocidad.
						YERMIS	Se juega entre dos equipos sin límite de personas, normalmente entre 5 y 10 por equipo. Al equipo que este ponchando (a la ofensiva) no se le vale caminar con la pelota, solo pueden hacer pases entre los jugadores de su mismo equipo. Un jugador a la defensiva que reciba un golpe de la bola queda eliminado y debe abandonar el campo de juego. Si un jugador del equipo que está ponchando se sitúa a la espalda de uno de sus contrincantes, este último no podrá correr más porque quedará "cubierto"; entonces utilizará un bate para detener el pelotazo.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJAR	El deportista debera dibujar el campo de jyuego y el balon con sus medidas reglamentarias.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Se realiza el calentamiento con actividad fisica musicalizada dirigida por el instructor.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO FUNCIONAL	Coloca 5 conos en tu campo donde vas a entrenar, pueden dibujar un circulo entre si. Cada cono representará una "Estación" de tu circuito. Dividir los participantes en números iguales en cada estación. Cada estación tiene un ejercicio específico por circuito. Antes de empezar asegúrate que cada uno sepa que debe hacer en cada Estación.
						RELEVOS	Deberan hacer grupos de 4 participantes por equipo, cada uno debera colocarse en el punto indicado por el formador, a la indicacion deberan llevar un testimonio el cual sera entregado al siguiente compañero que se encuentra en el punto mas cercano con direccion a las manecillas del reloj.
						GUSANITO	Se realiza por equipos haciendo una fila o gusanito y llevaran un balon de baloncesto de un punto a otro hasta que todo el grupo realiza la accion gana el equipo que en menos tiempo la realice.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL RURAL	Se realizara un festival de baloncesto con las escuelas de formacion de la parte rural del municipio de Vergara Cundinamarca
						FESTIVAL URBANO	Se grealizara un festival de baloncesto interno con la escuela de formacion urbana del municipio.
						FESTIVAL INTERMUNICIPAL	Se realizara un festival con las escuelas de formacion de los municipios de Nocaima, Nimaima, Utica entre otros en la modalidad de baloncesto.

FECHA DE ENTREGA	27 DE OCTUBRE DE 2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	HECTOR RODRIGO SASTRE
MUNICIPIO	SAN BERNARDO CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Manejo y familiarizacion con el balon con ambas extremidades. Pasandolo por todas las partes del cuerpo e identificando la postura ideal para el manejo del mismo.
						RITMO	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balón y tras dejar de botar. Al igual mantener el ritmo durante el juego real.
						EQUILIBRIO	Caminata en un pie alternando pie izquierdo (5 saltos) y luego derecho (5 saltos) , identifica el apoyo en un solo pie. Caminata a pie junto (saltos de canguro) , Identifica en apoyo a pie junto. Luego de un corto recorrido en carrera simple, realizar tres saltos a un solo pie, se van desminuyendo la cantidad de saltos hasta llegar a uno. Logra controlar el cuerpo luego de un movimiento dinamico realizando cambio de actividad continua y utilizando un solo apoyo
						ORIENTACION	Orientar sus capacidades motoras las cuales se dividen en capacidades de la condicion fisica y las capacidades coordinativas, por ende debemos orientar sus 7 capacidades motoras: 1. reaccion, 2 equilibrio, 3 orientacion, 4 diferenciacion, 5 acoplamiento, 6 ritmo y 7 adaptacion a la situacion.
						DIFERENCIACION	Desarrollar en el deportista habilidades propias para que aprenda a diferenciar sus capacidades coordinativas tales como: manejar su perfil derecha o izquierda, manejo del espacio a trabajar, diferenciar su lateralidad (movimientos dirigidos derecha, izquierda, adelante y atras, arriba y abajo). como tambien su fuerza al momento del lanzamiento a aro.
						REACCIÓN	Desarrollar en el deportista su reaccion en el momento de: 1. atrapar el balon con ambas manos. 2. lanzar el balon en el momento preciso, 3 reaccionar al llamamdo para aumentar o disminuir su velocidad driblando con balon, 4. reaccionar a sus estimulosa y gusto por el deporte. reaccionar a las indicaciones en el momento de defensa o ataque en el juego real.
						ADAPTACIÓN	Adaptacion en el deportista esta nos permite entender y dominar aspectos fundamentales como : su alimentacion , su descanso, su capacidad de trabajo y su adaptacion al mismo, comprobar el estado de salud y determinar a tiempo diferentes anomalias, entre otros, gracias a esto el baloncesto tendra que interrelacionarse para lograr la eficiencia y la eficacia en nuestro entrenamiento.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desarrollar en el deportista una forma natural de locomocion vertical, caracterizada por la colocacion alternada de pies, manteniendo contacto con el piso corrigiendo postura y mivimiento del brazos y piernas en el desarrollo del mismo, caminar hacia adelante, hacia atras y desplazaminetos laterales con y sin balon de baloncesto.
						CORRER	Desarrollar en el deportista el patron basico de correr ya que es una forma mas energica de locomocion, que nos permite alcanzar mayores velocidades con menor gasto de energia, en este caso que parenda a transportar el balon de baloncesto con diferentes velocidades en el momento del juego recreativo individual.
						SALTAR	Ir desarrollando su estado fisico tanto en tren superior como inferior al igual ir aumentado su masa muscular, para mejorar su fuerza en el momento del salto con ejercicios de lanzamientos, quite del balon y entrada a doble ritmo, esto los beneficiara en el moento del juego real.
						ATRAPAR	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balón y tras dejar de botar. Adquiirir los elementos fisicos propios del pase, asi como identificar los diferentes tipos de pase. Al igual atrapar el balon en el momento de un avance de ataque en juego real.
						RODAR	Rodar con apoyo de colchoneta y direccionado por el entrenador, hacia adelante, hacia atrás, rodar hacia la derecha rodar hacia la izquierda. Practicar la estrella y rondon hacia adelante en colchoneta.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza - autocargas	Dar inicio al proceso de formación y desarrollo de la fuerza propia para el deporte
						fuerza de brazos	Juego de la carretilla, desplazando en la mitad del terreno de juego. Levantamiento de balones medicinales.
						fuerza de piernas.	Levantamiento de balones medicinales parandose en punta de pies y descansar en talones realizando varias sesiones durante la parte inicial del entrenamiento.Trabajos de cunclillas, juego de transportar el compañero de un punto a otro a tuta, trabajo de saltos con y sin objeto.
						Fuerza - autocargas	Desarrolla la fuerza en diferentes partes de su cuerpo trabajando su propio peso
				2	RESISTENCIA	resistencia aerobica	Mejorar su resistencia con caminatas, trote alrededor del campo de juego, trote con balon dribalndo entre las lineas laterales del campo de juego, saltar lazo durante determinado tiempo para fundamentacion 2 minutos.
						resistencia anaerobica	Mejorar sus resistencia anaerobica con los siguientes ejercicios: 1. abdominales, 2. carrera de 80 metros planos, 3. Lanzamiento de balon medicinal, 4 saltos de box, 5 flexiones(lagartijas), sentadillas.
				3	VELOCIDAD	Ejercicios de velocidad	Incremento de la rapidez comenzando con distancias cortas y luego distancias largas, este esfuerzo requiere a la vez un desarrollo de la agilidad y la coordinacion, como de la potencia muscular de las piernas y del tren amdominal.
						Acelerar y mantener	Correr despacio durante durante 8 minutos (calentamiento) y luego aumentar repentinamente la velocidad durante diez zancadas, sostener el nuevo ritmo de esfuerzo po 8 a 12 zancadas y finalmente bajar al ritmo minimo y caminar durante 1 minuto.
						juegos de velocidad	1. Realizar el circuito de relevos por grupos de 4 deportistas colocandoce en puntos determinados deberan correr a velocidad maxima llevando un testimonio para entregarlo al compañero que se encuentra en la estacion siguiente. 2.. El perseguidor: por parejas se alternan en los roles de perseguido y perseguidor. 2. el adelantado: el compañero nos ayudara a entrenar corriendo a nuestro lado, nos adelantara y debemos alcanzarlo y volver a su lado.
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad tren superior	Ejercicios de flexibilidad articular de brazos, cuello, hombros y espalda al iniciar y terminar cada entrenamiento.
						flexibilidad de tren inferior	Ejercicios de flexibilidad articular de cintura, piernas, tobillos y pies al iniciar y terminar cada entrenamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	Conocer e identificar ventajas frente al ataque y la importancia de los movientos de los jugadores sin balón	Realizar movimientos de desplazamientos en diferentes direcciones dentro de la zona de juego	Se mantiene activo aun sin tener el balón en sus manos
						Partiremos de una situación de 2×0, en la que ambos jugadores salen desde el triple, el jugador con balón elige si ir hacia el centro o hacia un lado, en función de la decisión que tome, el otro jugador debe moverse según los criterios que se le hayan marcado. En este caso, si el jugador va hacia el centro, su compañero se abre a la esquina, mientras que si va hacia la banda, el jugador acompaña al centro. Se puede ir variando el ejercicio, cambiando las situaciones de partida de los jugadores. Por ejemplo, uno en el alero y el otro en el poste bajo, los dos jugadores en los postes,	Es conciente mantener espacios ocupados aun sin balon
						Introducimos un defensor a la actiividad anterios y partir de una situación de 2×1. En este caso es fundamental hacer ver al jugador con balón su importancia en el juego. Es el que tiene que decidir cuál es la mejor opción, si finalizar él o que lo haga su compañero. Su decisión dependerá de la colocación del defensor, ya que si sale a pararle, la ventaja la tendrá el otro atacante, mientras que si no salta a la ayuda es el jugador con balón el que tiene que finaliz	Es conciente mantener espacios ocupados aun sin balon
				2	EL PASE Adquirir los elementos fisicos propios del pase, asi como identificar los diferentes tipos de pase.	Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase de lado	Identifica la secuencia del movimento para realizar el pase de lado
						Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase de pecho	Identifica la secuencia del movimento para realizar el pase de pecho
						Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase por encima	Identifica la secuencia del movimento para realizar el pase por encima de la cabeza
						Frente a una pared, el deportista realizara el lanzamiento de un balon de educativo practicando los tres tipos de pase	El deportista maneja el elemento realizando el pase y recepcion del balón, nejando lafuerza que le imprime al elemento
						Frente a un compañero, el deportista realizará el lanzamiento de un balón de baloncesto practicando los tres tipos de pase	El deportista identifica el tipo de pase, distancia y fuerza que debe imprimir al balón para hacerlo llegar a su compañero
				3	EL DRIBLING Mantener control del elemento deportivo con mano izquietrda y mano derecha.	Realizar bote del balón a dos manos y mirando el elemento por todo el campo de juego	Indentifica la velocidad de ida y regreso del balón a sus manos, la interiorisa y se dapata al elemento
						Realizar el bote del balón por las líneas del campo de juego intercambiando de mano	Maneja la bilateralidad, el quilibrio y domina el balón
						Realizar bote del balón en medio cambio acatando ordenes del entrenador para cambios de ritmo	Maneja cambios de ritmo, ubicación espacial y dominio del balón
						Realizar Bote con dos balones	Maneja la coordinacion ojo - mano, la bilateralidad y dominio del balón
						En parejas, los deportistas deben uscar que no le quiten el balón y tratar de quitar el balón al compañero sin parar el dribling	Proteje el balón como elemento principal del deporte, meneja la ubicación espacial, inicia el proceso de aprendizaje de defensa y ataque.
				4	Mejorar la ténica en el lanzamiento y la efectividad en cada tiro	Juego de la herradura	Maneja normas y espacios en el lanzamiento
						En parejas realizar lanzamientos uno al otro efectuando la técnica	Maneja normas y espacios en el lanzamiento
						Lanzamientos libres distancia media	Maneja normas y espacios en el lanzamiento
						Lanzamientos libres desde la linea de 3 puntos	Maneja normas y espacios en el lanzamiento
				5	1 x 1 2 x 2 3 x 3 4 x 4 Indenftificar la transición entre defensa y ataque progresivamente	En parejas, uno con balón en campo limitado no debe dejarse quitar el balon	Conoce y cumple las reglas de juego
						En trios, dos con balón en campo limitado no debe dejarse quitar el balon	Conoce y cumple las reglas de juego
						En cuartetos, dos con balón en campo limitado no deben dejarse quitar el balon	Conoce y cumple las reglas de juego
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el Baloncesto	Generar un concepto general del deporte en el cual estaran desarrollanse los deportistas.
						Generar cultura frente al deporte que se practica	Mediante un corto video animado se muestra a los niños la historia del baloncesto
						inicios del deporte	identificar los inicios y primeras reglas del baloncesto.
						Primeros juegos Olimpicos	breve reseña historica de los primeros juegos olimpicos de baloncesto.
						Balones y terreno de juego	Identificar primeros balones material y medidads del mismo, al igual en que lugar se jugaba este deporte.
				2	REGLAMENTACION	Reglas actuales del baloncesto	Generar en elñ deportista la importancia de conocer el reglamento para el juego real.
						Que es el ataque	Durante la clase correpondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Que es el bote	Durante la clase correpondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Que es driblar	Durante la clase correpondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Identificar conceptos propios del deporte	Identifica duracion del juego y tiempos muertos durante el mismo.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Amar el deporte	Enseñarle al deportista el amor por el deporte a practicar identificando sus capacidades para el mismo.
						cuidado de los escenarios	darle a entender al deportista del cuidado del terreno de juego donde se practica cada sesion de entrenamiento.
						Mantenimiento de los implementos deportivos	cuidar y mantener en buen estado los balones, aros, lazos, conos, discos y demas implementos que se utilizaran durante cada entrenamiento.
						representar su municipio	Representar con orgullo el escudo y simbolos de su municipio en cualquier competencia deportiva, dentro y fuera del mismo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	La responsabilidad	Apropia perfectamente el concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego
						La puntualidad	Durante la clase correpondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						El respeto	Apropia perfectamente el concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego con sus compañeros y entrenador.
						La honestidad	Durante la clase correpondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica y cuiodar sus materiales y los de los demas.
						Educar el Valor	El deportista no se deja vencer ante las dificulatdes que se pueden presentar durante elproceso de entrenamiento y lo traslada a su cotidianidad
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista debera presentarse en cada entrenamiento con uniforme completamente limpio al igual su cuerpo en general.
						ALIMENTACIÓN	Debera llevar una alimentacion sana, tres comidas al dia, incluyendo fruta y verduras.
						PRESENTACION PERSONAL	Debera presentarse con el uniforme de baloncesto medias cortas y tennis.
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista debera dormir al menos durante 7 horas diarias.
						EJERCICIO FISICO	Realizara durante la semana una sesion de actividad fisica para ir mejorando su rendimiento en el terreno de juego.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mejorar sus dificultades motoras ya sea viso manual o viso pedica de la mejor manera para obtener resultados a corto tiempo.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El deportista debera ir mejorando su tecnica, tactica y estado fisico con esfuerzo y superando cualquier obstaculo durante cada entrenamiento realizado.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se le enseña al deportista a estar en disposicion para cualquier situacion de juego ya sea en la parte tecnica, tactica o fisica.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una sana y buena relacion con sus compañeros e instructor y acudientes al momento de cada sesion deportiva.
						TU ERES EL JEFE	Este juego es una prueba de atencion utilizada por las antiguas tribus indias para iniciar como guerreros a los a los niños. Se trata de llegar sigilosamente hasta donde esta el jefe y tocarle en la espalda , el que lo logre ocupara su puesto.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Manejo y familiarizacion con el balon con ambas extremidades realizando rutina entre las piernas al igual pasarlos el balon por la espalda y lanzando a aro. Pasandolo por todas las partes del cuerpo e identificando la postura ideal para el manejo del mismo avanzando hacia cualquier direccion
						RITMO	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balón y con el mismo dejar de botar. Al igual mantener el ritmo durante el juego real.
						EQUILIBRIO	Caminata en un pie alternando por izquierdas (10 saltos) y luego por derecha (10 saltos). Caminata en un pie (saltos de avanzada) . Caminata a pie juntos (saltos de avanzada) . Identifica en apoyo a pie junto. Luego de un corto recorrido en carrera simple, realizar un movimiento dinamico realizando cambio de direccion de velocidad hacia lugar o cono. Luego cambio de el cuerpo luego de un movimiento dinamico realizando cambio de actividad continua y utilizando un solo apoyo
						ORIENTACION	Identificar sus capacidades motoras las cuales se dividen en capacidades de la condicion Fisica y las capacidades coordinativas. Identificar cuales son las capacidades motrices: 1. reaccion, 2 equilibrio, 3 anticipacion, 4 diferenciacion, 5 acoplamiento, 6 ritmo y 7 adaptacion a la situacion.
						DIFERENCIACION	Desarrollar en el deportista habilidades propias para que aprenda a diferenciar sus capacidades coordinativas tales como: manejar su perfil derecha o izquierda, manejo del balon con ambas manos, lanzamiento de balon con precision dirigidos derecha, izquierda, adelante y atras, arriba y abajo) como tambien su fuerza al momento del lanzamiento a aro desde diferentes distancias.
						REACCIÓN	Desarrollar en el deportista su reaccion en el momento de: 1. ataquar el balon con ambas manos. 2. lanzar el balon en el momento preciso. 3 reaccionar al llamando para aumentar o disminuir su velocidad dribbando con balon. 4. reaccionar a sus estimulos y guarde por el deporte. reaccionar a las indicaciones en el momento de defensa o ataque en el juego real.
						ADAPTACIÓN	Adaptacion en el deportista esta nos permite entender y dominar aspectos fundamentales como : su alimentacion , su descanso, su capacidad de trabajo y su adaptacion al mismo, mejorando su estado de salud y determinar a tiempo diferentes consultas, entre otros , gracias a esto el balonceisto tendra que interrelacionarse para lograr la eficiencia y la eficacia en nuestro entrenamiento.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desarrollar en el deportista una forma natural de locomocion vertical, caracterizada por la colocacion alternada de pies, de modo que siempre uno de ellos permanece en contacto. El movimiento del brazos y piernas en el desarrollo del mismo, sentrar hacia adelante, hacia atras y desplazamientos laterales con y sin balon de baloncesto.
						CORRER	Desarrollar en el deportista el patron basico de correr ya que es una forma mas energica de locomocion, que nos permite alcanzar mayores velocidades con menor gasto de energia, en este caso que permita a transportar el balon de baloncesto con diferentes velocidades en el momento del juego recreativo individual
						SALTAR	o desarrollando su estado Fisico tanto en tren superior como inferior al igual ir aumentado su masa muscular, para mejorar su fuerza en el momento del salto con ejercicios de pliometria como saltos de vallas, saltos a doble ritmo, esto les beneficiara en el momento del juego real.
						ATRAPAR	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balón y con dejar de botar. Adquirir las elementos Fisicos propios del pase, asi como identificar los diferentes tipos de pase. Al igual ubicar el balon en el momento de un avance de ataque en juego real.
						RODAR	Rodar con apoyo de colchoneta y direccionado por el entrenador, hacia adelante, hacia atrás, rodar hacia la derecha rodar hacia la izquierda. Practicar la estrella y rondar hacia adelante en colchoneta.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza - autocargas	Dar inicio al proceso de formación y desarrollo de la fuerza rumpia para el deporte
						fuerza de brazos	Juego de la carretilla, desplazando en la mitad del terreno de juego. Lanzamientos de balones medicinales.
						Fuerza de piernas.	Lanzamiento de balones medicinales pasandose en punta de pies, rodillas, sentadillas, saltos con balones en varias posiciones durante el inicio inicial del entrenamiento.Trabajos de carretillas, juego de transportar el compañero de un punto a otro a ruta, trabajo de saltos con y sin objeto, saltos con lazo.
						Fuerza - autocargas	Desarrolla la fuerza en diferentes partes de su cuerpo trabajando su propio peso y peso adicional con ementmas aprobadas por el instituto de deportes del municipio.
				2	RESISTENCIA	resistencia aerobica	Mejorar su resistencia con caminatas, trote alrededor del campo de juego, trote con balon dribleando entre las lineas FINALES del campo de juego, saltar lazo durante determinado tiempo para PERFECCIONAMIENTO 5 minutos.
						resistencia anaerobica	Mejorar sus resistencia anaeróbica con los siguientes ejercicios 1. abdominales, 2. carrera de 300 metros planos, 3. lanzamiento de balon medicinal con ambas extremidades, 4 saltos de lazo, 5 Rastrees(Sugerijas), ventadillas.
				3	VELOCIDAD	Ejercicios de velocidad	Incremento de la rapidez comenzando con distancias cortas y luego distancias largas, este incluimos reagatee a la voz un desarrollo de la agilidad y la coordinacion, como de la potencia de los miembros inferiores y del tren anaberinal. Velocidad 100 y 150 metros planos.
						Aceleras y mantener	Correr desposto durante durante 30 minutos (calentamiento) y luego aumentar repentinamente la velocidad durante dos minutos, luego disminuir la velocidad durante 3 minutos, 3 carreras, y finalmente bajar al ritmo mismo y caminar durante 2 minuto.
						juegos de velocidad	1. Realizar el circuito de relevos por grupos de 4 deportistas ordenandos en puntos determinados deberan correr a velocidad maxima llevando un testimonio para entregarlo al siguiente compañero ubicado en el punto determinado. 2. juego de perseguidor por parejas se alternan en los roles de perseguido y perseguidor. 3 el adelantado el compañero nos ayudara a correr mas rapido cuando lolo, nos adelantara y debemos aumentar y volver a su lado
				4	FLEXIBILIDAD	Flexibilidad tren superior	Ejercicios de flexibilidad articular de brazos, cuello, hombros y espalda al iniciar y terminar cada entrenamiento.
						Flexibilidad de tren inferior	Ejercicios de flexibilidad articular de cintura, piernas, tobillos y pies al iniciar y terminar cada entrenamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TIROS Y PASES,ALAS Conocer los factores que influyen en la efectividad del pase, siendo la finta una ayuda elemental	En dos equipos, tendrá que dar un total de diez pases sin botar, mientras que el otro equipo intentará interceptar el balón. Para ello, los jugadores tendrán que trabajar la recepción y generar una mejor línea de pase. Cuando el equipo defensor recupere el balón, empezará la cuenta desde cero. Para que el juego sea fluido y no queramos no hacer hincapié en el trabajo de recepción, podemos poner como norma que no se puede driblar después de un pase, y no cuando el jugador la tenga en la mano y que el que pasa no puede volver a recibir el pase.	Maneja la recepción y tiene buen manejo del angulo de pase
						Haremos dos equipos, uno con balón dentro de línea de fondo, mientras que el otro se colocará sobre las líneas de tiro libre. Los jugadores con balón tendrán como trabajo tratar de llegar a la línea de fondo contraria sin poder botar y sólo con pases, mientras que los defensores, que no van a poder desplazar lateralmente, tratarán de robar el balón. Si lo roban, cambiaremos los roles, si no, cada uno que el equipo atacante consiga llegar a la línea de fondo contraria sumará un punto. Podemos dar incluidos en todo de evitar superar las líneas defensivas con balones bombeados.	Maneja la recepción y tiene buen manejo del angulo de pase
				2	Pantallas	Identificar los movimientos en los que el compañero requiere de la ayuda para desmarcarse	Juegos de penshados en parejas, uno de los jugadores puede evitar que pondrá el compañero si se para frente a el pidiéndole el balon con una patada.
						Conocer la importancia de defender a su compañero y de trabajar en equipo para cumplir un objetivo	Mejorar la técnica en el lanzamiento y la efectividad en cada tiro
						5 v 5, tres con balon y dos defienden, en el momento que pierden el balon deberan llegar a consumir en un punto marcado, los compañeros sin balon deben estar atentos a bloquear al compañero que se aproxima al jugador con balón	Mejorar la técnica en el lanzamiento y la efectividad en cada tiro
				3	Tiro : lanzamiento Tiro libre media distancia Larga distancia	Mejorar la técnica en el lanzamiento y la efectividad en cada tiro	En parejas realizar lanzamientos uno al otro efectuando la técnica
						Lanzamientos libre distancia media	Maneja nomas y espacios en el lanzamiento
						Lanzamientos libres desde la linea de 3 puntos	Maneja nomas y espacios en el lanzamiento
				4			
		TACTICO		1	Sistemas de ataque	Conocer los diferentes sistemas de ataque y aplicarlos a situaciones reales de juego	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
						Ataque a zona	El jugador edifica la zona del oponente y maneja el sistema de ataque correspondiente
						Ataque a zona ganando la espalda del rival	Sabe posicionarse con relación a la espalda del oponente para tener superioridad numérica
						Ataque laterales y de banda	Sabe ubicarse con relación al tipo de ataque
				2	Conocer los diferentes sistemas de defensa y aplicarlos a situaciones reales de juego	1-2-2	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
						3-1-2	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
						Defensa individual	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
						Defensa presionante	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
						Zona press 2-2-1	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
				3	Salidas rápidas: Conocer la importancia de un contraataque rápido	Verdad es el sonido del pito sabe a correr hasta el lado opuesto del terreno de juego	El deportista este concentrado y realice las actividades según las indicaciones
						Con balón y en parejas,uno frente al otro en la línea de fondo, a la indicación del entrenador el compañero lanza el balón hacia atrás del mismo, este debe volverse y correr a coger el balón, iniciar tirando un lanzamiento	Maneja la velocidad de reacion ante un estimulo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el Baloncesto	Conocer un concepto general del deporte en el cual estaran desarrollanse los deportistas
						Conocer cultura frente al deporte que se practica	Mantener un canto cidan animado se muestra a los niños la historia del baloncesto
						inicios del deporte	identificar los inicios y primeras reglas del baloncesto.
						Primeros juegos Olímpicos	tener reseña historica de los primeros juegos olimpicos de baloncesto
						Reliones y terreno de juego	identificar primeros balones material y medidads del mismo, el level en que lugar se juegas este deporte.
				2	REGLAMENTACION	Reglas actuales del baloncesto	Dominar en stil deportista la importancia de conocer el reglamento del baloncesto
						Que es el ataque	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Que es el bote	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Que es dribler	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						identificar conceptos propios del deporte	Durante el desarrollo del juego y tiempos muertos durante el mismo
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Amar el deporte	Enseñanza al deportista el amor por el deporte a practicar identificando sus capacidades para el mismo.
						cuidado de los escenarios	darle a entender al deportista del cuidado del terreno de juego donde se practica cada sesion de entrenamiento.
						Mantenimiento de los implementos deportivos	Incular y mantener en buen estado los balones, aros, lazos, conos y demas implementos que se utilizaran durante cada entrenamiento.
						representar su municipio	Representar con orgullo el escudo y simbolos de su municipio en cualquier competencia deportiva, dentro y fuera del mismo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	La responsabilidad	Aprenda perfectamente el concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego
						La puntualidad	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						El respeto	Aprenda perfectamente el concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego con sus compañeros y entrenador
						La honestidad	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica y cuidar sus materiales y los de los demas.
						Fikear el Valor	El deportista no se deja sencer ante las dificultades que se pueden presentar durante algunos de entrenamiento y lo inculaba a su cotidianidad
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista debera presentarse en cada entrenamiento con uniforme completamente limpio al igual su cuerpo en general.
						ALIMENTACIÓN	Debera llevar una alimentacion sana, tres comidas al dia, incluyendo fruta y verduras.
						PRESENTACION PERSONAL	Debera presentarse con el uniforme de baloncesto medias tenis y tenida.
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista debera dormir al menos durante 7 horas diarias.
						EJERCICIO FISICO	Realizara durante la semana una sesion de actividad Fisica para ir mejorando su rendimiento en el terreno de juego.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mejorar sus dificultades mediante ya sea una manual o otra practica de la mejor manera para obtener resultados a corto tiempo.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El deportista debera ir mejorando su tecnica, tactica y estado fisico para asi poder superar cualquier obstaculo durante cada entrenamiento realizado.

PLAN DE PEDAGÓGICO
BALONCESTO 2021

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO SAN BERNARDO

FUNDAMENTACIÓN BÁSICA, GENERAL Y DE RENDIMIENTO

PRESENTADO POR:

HECTOR RODRIGO SASTRE

CONTENIDO

1. TÍTULO
2. INTRODUCCIÓN
3. JUSTIFICACIÓN
4. MARCO LEGAL
5. OBJETIVOS GENERALES
6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
7. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA.
8. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE
9. ESTRUCTURA POR NIVELES
10. TEMAS Y CONTENIDOS
11. METODOLOGÍA DEL TRABAJO
12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN
13. CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES

1. ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE BALONCESTO

2. INTRODUCCIÓN

El acervo motor, visto como el cúmulo o conjunto de habilidades motrices con las que cuenta el ser humano está determinado por el desarrollo físico y motriz que adquiere cada individuo durante sus primeros años de vida. De ahí en adelante se verán fortalecidos por los procesos motrices y adaptativos que se tengan durante la etapa de la niñez y la adolescencia.

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran un equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad. Logrando así ser un equipo ganador.

Los pilares básicos en los que se va a basar el Programa de Formación, son el aprendizaje paulatino y progresivo, mediante técnicos cualificados y mediante una programación perfectamente estructurada y elaborada.
En la actualidad los niveles alcanzados en el deporte demuestran que con un alto grado de preparación deportiva se pueden alcanzar buenos rendimientos y que esto se logra después de haber transitado por un proceso pedagógico, cuyos componentes se relacionan para lograr una formación física, técnica, táctica, intelectual psicológica y social lo suficientemente sólida como para que sirva de sostén a las altas exigencias a que son sometidos los deportistas. De igual manera toma importancia el hecho de que los resultados deportivos se están produciendo en edades cada vez más tempranas, lo que hace que la edad de iniciación deportiva se vuelva imperativamente más importante. De aquí la importancia de los semilleros de formación deportiva y el desarrollo del acervo motor del niño en las edades adecuadas. Siendo el baloncesto un deporte de gran promoción y práctica en todos los niveles sociales de nuestro país, es una necesidad su incursión como un proceso pedagógico y deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas, como también las partes psicomotoras, sociológica y psicológica que se hacen imprescindibles para darles una identidad clara a los que queremos formar como deportistas.
Considerando que en el proceso de entrenamiento no se ha tomado en cuenta suficientemente el hecho de que, entre el contenido de instrucción y las necesidades de entrenamiento, no existe una estrecha concordancia, se impone un mejoramiento de la preparación en el sentido de acercarlo más al específico de competencia.
En general las acciones técnicas y tácticas se realizan en condiciones estándar, mientras en las competencias, los deportistas deben tomar por sí mismos las decisiones rápidas en varias situaciones, que siempre son diferentes. En entrenamiento, el volumen, la intensidad y la complejidad específica del esfuerzo no son debidamente aplicados. La mayoría de los esfuerzos se realizan a un paso inferior que, en el juego, impide la adaptación del organismo a las necesidades de la especialidad.

3. JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación deportiva de baloncesto en el municipio de Vergara Cundinamarca está enfocada en la preparación de jugadores determinantes permite establecer un modelo de enseñanza adecuada y efectiva, donde el baloncesto es una de las actividades deportivas más de las muchas realizadas por los seres humanos en la cual queremos que cada uno de los que practiquen encuentren los verdaderos beneficios como consecuencia de un proceso planificado e idóneo para los deportistas.

4. MARCO LEGAL

Los procesos de formación deportiva constituyen una parte esencial en el desarrollo del ser humano, más aún cuando dentro de sus objetivos encontramos la formación integral del niño, joven y adolecente como como componente fundamental y transversal en su desarrollo como deportista. Según la Ley 1981 del 95 en su título IV, art. 16 nos da la definición del deporte formativo y nos invita a la formación integral de los niños, jóvenes y adolescentes, como elemento central de este proceso formativo.
Así las cosas, desde la Gobernación de Cundinamarca se estará brindando el apoyo al municipio a través del desarrollo de actividades de formación deportiva, en la modalidad de baloncesto, las cuales se trabajarán en tres niveles específicamente, Iniciación deportiva la cual está comprendida por niños y niñas con edades entre los 6 y los 8 años, fundamentación deportiva con edades entre los 9 y los 12 años y perfeccionamiento deportivo a partir de los 13 y hasta los 17 años.

5. OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Mejorar sus habilidades básicas de movimiento como caminar, saltar, atrapar, lanzar, rodar, trotar, correr en velocidad sin dejar a un lado las actividades viso manuales y viso pedicas. (familiarización con el balón).
- ✓ Mejorar la ejecución técnica y la velocidad adecuada de los fundamentos mediante ejercicios que favorezcan al desarrollo de la técnica individual sabiendo aglutinar los esfuerzos físicos-técnicos de los jugadores para poder competir y que se diviertan jugando y sobre todo que intenten ganar a través del esfuerzo y la superación personal.
- ✓ Sentar las bases del dominio de los fundamentos y organizar un planteamiento técnico, táctico y físico en el baloncesto mediante ejercicios que favorezcan al desarrollo de la técnica individual sabiendo aglutinar los esfuerzos físicos-técnicos de los jugadores para poder competir y que se

diviertan jugando y sobre todo que intenten ganar a través del esfuerzo y la superación personal.

- ✓ Organizar diferentes planteamientos tácticos del baloncesto mediante prácticas donde los jugadores dominen y sepan utilizar el fundamento en el momento adecuado enfrentándose con situaciones de juego real para desarrollar un juego eficaz y solidario.

En esta fase no es posible alcanzar el 100% de estos objetivos, se alcanzarán en parte y solo en la medida que lo permitan las categorías y los procesos de maduración del deportista.

Los objetivos generales (por ser los básicos.) deben guiar el trabajo en esta fase, y a partir de ellos desdoblarse los Objetivos específicos y terminales de áreas; tarea correspondiente a los entrenadores.

6. OBJETIVO$ ESPECÍFICO$

- ✓ Desarrollar al máximo la motricidad del niño ajustando los movimientos a la técnica deportiva mediante actividades motrices-lúdicas para permitir ejecutar acciones propias del juego.
- ✓ Iniciar la práctica de los gestos elementales de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto por medio de juegos de iniciación del baloncesto para aumentar la calidad del movimiento y de su eficacia.
- ✓ Implementar fundamentos técnicos defensivos por medio de un conjunto de acciones donde el jugador no esté en posesión del balón para que el equipo contrario no logre el objetivo deseado.
- ✓ Desarrollar maniobras individuales ofensivas mediante acciones de ataque de cada posición para tratar de sacar fuera de posesión a un contrario y así encontrar un mejor lugar para pasar o lanzar efectivamente.
- ✓ Implementar la alta exigencia técnica- táctica requerida por este deporte por medio de ejercicios donde el jugador se especialice en las funciones de su posición determinada en el campo para desarrollar un juego rápido y efectivo.
- ✓ Formar jugadores creativos con grandes recursos motrices por medio de juego dirigido planteando diferentes dificultades para luego ser puestos al servicio del equipo.

7. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

La población objeto para la escuela de formación son los niños, niñas y jóvenes del casco urbano del municipio de Vergara Cundinamarca, en la modalidad de baloncesto, las cuales se trabajarán en tres niveles específicamente, Iniciación deportiva la cual está comprendida por niños y niñas con edades entre los 6 y los 8 años, fundamentación deportiva con edades entre los 9 y los 12 años y perfeccionamiento deportivo a partir de los 13 y hasta los 17 años.
Con una cobertura de 60 deportistas los cuales se dividen de la siguiente manera:

- INICIACIÓN: 20 deportistas.
- FUNDAMENTACIÓN: 20 deportistas.
- PERFECCIONAMIENTO: 20 deportistas.

8. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

CARACTERIZACIÓN Y MARCO METODOLÓGICO

Para presentar el Baloncesto, como deporte, tendremos en cuenta tres puntos de vista, para situarlo dentro de distintas clasificaciones. Desde el punto de vista de la praxiología y según sus autores, podemos decir que el baloncesto es un deporte de cooperación/oposición. Desde el punto de vista de autores que sitúan el deporte en la ocupación y distribución en el terreno de juego y la diana donde se concreta el objetivo deportivo, podemos decir que es un deporte de invasión. Para ambos casos se pueden establecer relaciones desde la teoría fenómeno estructural, presentada con aplicación deportiva por Claude Bayer, como un deporte cuya estructura funcional y formal deben ser tenidas en cuenta para establecer principios que ayuden al aprender a aprender el deporte dentro de un marco de significatividad lógica y evolución deportiva, destinado a la enseñanza del deporte.
Este documento pretende, establecer dos partes importantes en su desarrollo:
La primera basada en el aprender a aprender el Baloncesto, a través de conocimientos de sus componentes estructurales, las relaciones de los mismos y una construcción propia pero universal respecto del cumplimiento del objetivo del deporte en cuestión que es "convertir y evitar que nos conviertan", que en sí mismo establece diferentes caracteres generales, como que la pluralidad de la segunda parte del enunciado del objetivo establece que no se juega solo y que hay una resistencia (cooperación/oposición). Para ello el practicante deberá poder descubrir la importancia de los parámetros, su sistema de relación, y su uso para el logro de competencias básicas que le permitan jugar el deporte, reconociendo los componentes deportivos, la importancia del aprendizaje de estos y sus relaciones, para el logro del objetivo deportivo. Además, en el logro de las competencias básicas deportivas, deberá haber un reconocimiento de la intencionalidad de cada acción motriz (táctica), con libertad de decisión inmersa en un plan de acción general o específico (estrategia) según el requerimiento del contexto en el que se desempeñe.
La segunda sostenida en el aprender a enseñar, estableciendo en el alumno la conciencia de formador que debe tener y el rol de mediador y facilitador del aprendizaje del deporte, que ha estado aprendiendo y las herramientas que se les ha dado, para conocerlo, entenderlo, y finalmente jugarlo, en su expresión más básica. Produciendo un sistema de relaciones que faciliten a sus futuros alumnos la posibilidad de apropiarse del deporte, a través de una visión simple como es la de un juego deportivo, adaptado a las características evolutivas y sociales de los hipotéticos grupos con los que deberá trabajar en el sistema formal en un futuro inmediato. Produciendo proyectos para la construcción del conocimiento básico del aprendiz, respecto del deporte, guiando la resolución de problemas, en respuestas a preguntas simples en dicha construcción como, qué debo hacer, para qué hacerlo, cómo debo hacerlo, dónde debo hacerlo, cuanto debo hacerlo, respuestas que lograran formar las competencias básicas para aprender a jugar Baloncesto Escolar.

9. ESTRUCTURA POR NIVELE$

NIVEL	EDAD	TEMATICA
INICIACION	6 a 8 años.	**PATRONE$ BAICO DE MOVIMIENTO:** Caminar en puntas y de talón. Correr, saltar, rodar, atrapar lanzar y familiarización con el balón.
FUNDAMENTACION	9 a 12 años	**PATRONE$ MOTORE$.** Partidas Paradas Cambio de dirección. **EL PA$E**: (Tipos de pases) De pecho De dos manos por debajo y encima. De béisbol Con una o dos manos de bote (picado). Pase de gancho Pase de entrega La recepción del balón (posición básica). **EL DRIBLING**: Posición básica del driblador El drible controlado El drible para avanzar rápidamente (movimiento) Protección. **LANZAMIENTO** (Técnica de Tiro) Suspensión (gancho, con una mano). Estático (tiros 50, 70 100%). Bandeja (izquierda, derecha).
PERFECCIONAMIENTO	13 a 17 años.	**EL DRIBLING**: Posición básica del driblador El drible controlado El drible para avanzar rápidamente (movimiento) Protección. **FINTA$ TECNICA** Tipo de fintas (Lanzamiento, penetración y pase). **LANZAMIENTO** (Técnica de Tiro) Suspensión (gancho, con una mano). Estático (tiros 50, 70 100%). Bandeja (izquierda, derecha). **PRINCIPIO$ DE ATAQUE** Defensa, Rebote y no permitir segundos tiros. Reconocer las calles – ataque sobre triple. **CONTRA – ATAQUE RÁPIDO** Inicio del contra- ataque (primario y secundario). Llenar Posiciones del contra – ataque. Ejecución del contra- ataque según la situación. Detectar errores y corregir. **MOVIMIENTO$ OFENSIVO$ PARA DE$PRENDERNO$ DE LO$ JUGADORE$ DEFENSIVO$** (Ejercicios combinados fundamentos) Desplazamientos (3vs1). Movimientos Pivot- alto. Medio- bajo, Escoltas y Base. V- cut L- cut Reverse pivot Amenaza triple (fintas sprint) Cortinas indirectas Cross- over. Fintas (balón, cabeza y piernas) Cambios de dirección (slalom) Pick and Roll (bloques directos para tiro de bandeja) Pasar y cortar (cambios de dirección, cortes del lado débil,) Pasar y despejar o alejar (pase de descarga). Dar y seguir (pase de mano a mano) Test Técnico (pases, dribling, tiro)

10. TEMAS Y CONTENIDOS

CONTENIDOS TÉCNICOS GENERALES

Se requiere inicialmente de cuatro niveles y son explicados especificamente de la siguiente forma:

1. Historia del baloncesto

Elementos teóricos que describen la trayectoria que ha tenido el deporte desde sus orígenes, esto como refuerzo y aprendizaje de cultura general.

2. Técnica.
   Técnica ofensiva
   Técnica de los desplazamientos sin el balón
   Posición básica
   Carreras en distintas direcciones (adelante, atrás, en círculo, laterales. Con cambios en velocidad, con cambios de dirección con cambios de ritmos)
   Parada: en uno o dos tiempos.
   Saltos: con despegue de las dos piernas.
   Pivoteos: de frente o delante, de espalda o atrás.

3. Técnicas de manejo de balón.

   Agarre.

   Pases: Técnica de ejecución de los pases de pecho, picado, por encima de la cabeza a dos manos. De baseball, con destreza. En el lugar y en movimiento.

   Recepción: Posición correcta de las manos. Balón por encima de la cintura y por debajo de la cintura.

   Drible: Técnica de ejecución del drible de protección, progresión, penetración, con cambios de dirección por el frente, reversible, por detrás de la espalda, por entre las piernas; con cambio de velocidad; combinación.

   El tiro: Técnica de ejecución de: tiro en carrera de doble ritmo por derecha o izquierda, tiro en sostenido o jump shot, tiro libre, tiro de gancho con salto.

   El rebote ofensivo: Técnica de ejecución para ganar posición de rebote.

4. Acciones de grupo

Múltiples aspectos se plantean bajo el título de preparación técnica del jugador, pues en él están comprendidos todos los recursos reglamentarios que se emplean en el Basketball:

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA OFENSIVOS – DEFENSIVOS
(Aplicación de los principios del entrenamiento deportivo – Bases teóricas del entrenamiento).

✓ **POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA**

Posición ofensiva básica (reconocer, anticipar y ejecutar).

✓ PATRONES MOTORES

Partidas
Paradas
Cambio de dirección.

✓ EL PASE (Tipos de pases)

De pecho
De dos manos por debajo y encima.
De béisbol
Con una o dos manos de bote (picado).
Pase de gancho
Pase de entrega
La recepción del balón (posición básica).

✓ EL DRIBLING

Posición básica del driblador
El drible controlado
El drible para avanzar rápidamente (movimiento)
Protección
Cambios de dirección
Velocidad
Táctica, uso del dribling.

✓ FINTAS TÉCNICA

Tipo de fintas (Lanzamiento, penetración y pase).

Uno contra uno:

Objetivo del 1 vs. 1: desmarcarse, ganar una posición, dividir la defensa. El 1 vs. 1 con balón: dominar al defensa en forma física, técnica o tácticamente. El 1 vs. 1 sin balón: movimientos de marcación para recibir el balón.

Acciones de grupo

2 vs 2:

Inicio de la táctica un pasador un receptor. Movimientos que se pueden hacer después de pasar el balón

- Pasar y cortar a la canasta
- Pasar y cortar a la esquina.
- Pasar y cortar al lado contrario del pase. - Pasar y reubicarse (corte e "v").
- Pasar y pantalla al balón.
- Pasar y cortar por detrás del receptor.
- Pasar y quedarse quieto.

Requisitos:

Es necesario manejar tres requisitos: el QUERER, EL PODER Y EL SABER, ligados los tres, pero son explicados día a día.

También es necesario traer traje adecuado (pantaloneta, camiseta, uniforme), hidratación, cumplir con los protocolos de bioseguridad, utilizar el gel y alcohol a la entrada del escenario deportivo, no prestarse los tapabocas, no compartir hidratación, no asistir al entrenamiento si han sido visitados por algún familiar que venga de fuera del municipio hasta tanto no cumplir con el tiempo de aislamiento.

CONTENIDO TÉCNICO-TÁCTICO BÁSICO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Ningún jugador de Basketball puede lograr una maestría deportiva en lo individual y en conjunto si no aprende los principios fundamentales del juego, lo cual se logra a través del entrenamiento deportivo.

✓ LANZAMIENTO (Técnica de Tiro)

Suspensión (gancho, con una mano).
Estático (tiros 50, 70 100%).
Bandeja (izquierda, derecha).

✓ PRINCIPIOS DE ATAQUE

Defensa, Rebote y no permitir segundos tiros.
Reconocer las calles – ataque sobre triple.

✓ CONTRA – ATAQUE RÁPIDO

Inicio del contra- ataque. (primario y secundario).
Llenar Posiciones del contra – ataque.
Ejecución del contra- ataque según la situación.
Detectar errores y corregir.

✓ MOVIMIENTOS OFENSIVOS PARA DESPRENDERNOS DE LOS JUGADORES DEFENSIVOS (Ejercicios combinados fundamentos)

Desplazamientos (1vs1).
Movimientos Pivot- alto. Medio- bajo, Escoltas y Base.
V- cut
L- cut
Reverse pivot
Amenaza triple (fintas sprint)
Cortinas indirectas
Cross- over.
Fintas (balón, cabeza y piernas)
Cambios de dirección (slalom)
Pick and Roll (bloques directos para tiro de bandeja)
Pasar y cortar (cambios de dirección, cortes del lado débil,)
Pasar y despejar ó alejar (pase de descarga).
Dar y seguir (pase de mano a mano)
Test Técnico (pases, dribling, tiro)

✓ **POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA**

Posición defensiva básica (reconocer, anticipar y ejecutar).

✓ FUNDAMENTOS DEFENSIVOS (estructuras)

Desplazamientos.
Marcación al hombre del balón y sin balón.
Defensa del lado contrario a la posición del balón.
Defensa cuando el balón está dentro y fuera de la zona de tres.
Ayudas y recuperaciones defensivas.
Ayudas con relevos defensivos.
Defensa por encima o por debajo de la línea de tiros libres.
Interceptación del pase (lado fuerte y débil).
Tapas (por delante, y por detrás).

ESQUEMAS TACTICOS

- ✓ ESTRUCTURAS DE ATAQUE

Ofensivas
- ✓ Set play.
- ✓ Ofensivas libres.
- ✓ Continuadas (flex, princeton).
- ✓ Automáticas (fondo y lateral).

Defensivos
- ✓ Individual, zona, defensa combinada o mixta.

- ✓ ACCIONES DE GRUPO EN ATAQUE Y DEFENSA

(2X1), (2X2), (3X2).

- ✓ ESTRUCTURAS DE ATAQUE

(3X3), (4X4), (5X5).

11. METODOLOGÍA DE TRABAJO

METODOLOGÍA
La metodología para el progreso de las etapas se aplica teniendo en cuenta los sistemas universales, con sus principios de progresión, graduación, sistematización y con conciencia de las actividades.

- ✓ Método Educativo

TABLA DE BARÓMETRO - RESULTADO

CATEGORIA	DISTANCIA HOMBRES	DISTANCIA MUJERES
EXCELENTE	Mayor a 65 cm.	Mayor a 55 cm.
BUENO	De 56 a 65 cm.	De 41 a 55 cm.
MEDIANO	De 41 A 55 cm.	De 33 a 40 cm.
BAJO	De 30 a 40 cm.	De 26 a 32 cm.
POBRE	Menor de 30 cm.	Menor de 25 cm.

(Enrique; 2011)

Tabla 2. Plantilla 03 para la evaluación de los fundamentos técnicos ofensivos con balón.

Evalué los parámetros de cada fundamento de 1 a 3 (siendo 1 la puntuación mas baja y 3 la mas alta), teniendo en cuenta los criterios establecidos (véase protocolo).

	Nombre	Lanzamiento					Dribbl					Pase					Total		
		1. Línea de tiro	2. Agarre del balón	3. Flexión del movimiento	4. Efectividad	5. Posición de muñeca	1. ¿Desplazamiento	2. Flexión del movimiento	3. Mano hábil	4. Mirada del deportista	5. Posición muñeca	1.Posición de los codos	2. Posición de los Pies	3. Efectividad	4. Flexión del movimiento	5. Agarre del balón	Lanzamiento	Dribbl	Pase
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			

El profesor o instructor toma 3 formas de aplicación.

ANALÍTICA: El instructor dirige y coordina.
SISTEMÁTICA: El instructor dirige y asigna tareas.
MIXTO: Combinación instructor y alumnos.

En este método el principio de las demostraciones es fundamental para obtener buenos logros, además de ser un medio de gran motivación.

- ✓ Método Inductivo (De las partes al todo)

El centro de la acción es el alumno orientado por el profesor.

En este método se pueden aplicar algunas técnicas pedagógicas como el descubrimiento guiado, o sea orientar al alumno a que realice las tareas y a que resuelva los problemas planteados en la clase (ejemplo: circuitos de ejercicios con balón), además de fomentar su creatividad mediante el método de "libre exploración".

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Desarrollo de las Capacidades Físicas (Resistencia, Fuerza, velocidad, movilidad, coordinación, flexibilidad, equilibrio y agilidad.
Fortalecimiento muscular (gimnasio, trabajo de polimetría).
Test de acondicionamiento Físico (fuerza abdominal, potencia piernas, resistencia velocidad de Navette, flexibilidad de Wells movilidad articular de la cadera y rodilla, fuerza de brazo, velocidad elective 5 m.

Todo este contenido técnico, táctico y físico se realizará contando con el buen desarrollo del deportista de acuerdo a su edad.

TEST

- Test de abdomen (30seg): Protocolo: el ejecutante se colocará en cubito supino con las piernas flexionadas a 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra. A la señal del profesor, el alumno debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta, cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisara la finalización de la prueba y anota el resultado (Enrique; 2011)

Tabla de evaluación

		Criterios	Nivel/Puntaje 1	2	3
Lanzamiento	1	Línea de Tiro	un segmento en la línea	2 segmentos en la línea	3 segmentos en la línea
	2	Agarre del balón	manos juntas.	una mano debajo del balón, la otra sobre el.	Agarre en "I" dedos pulgares
	3	Flexión del movimiento	Determinándose más de 1 tiempo	Determinándose un tiempo	sin detenerse en la ejecución
	4	Efectividad	1 y 2	3 y 4	5
	5	Angulo recto muñeca	No hay flexión palma de la mano apunta al aro	Flexión 45° dedos apuntan en diagonal hacia arriba	Flexión de muñeca dedos apuntan al aro
Dribbl	1	Velocidad de desplazamiento	7''	6''	5''
	2	Flexión del movimiento	Determinándose más de 1 tiempo	Determinándose un tiempo	sin detenerse en la ejecución
	3	Mano-balón	Contacto solo de yema de los dedos	Algunos dribles solo yema de los dedos	Contacto siempre con la palma de la mano
	4	Mirada del deportista	Mira más de una vez al suelo o el balón	Mira una vez al suelo o el balón	Todo el tiempo mira al frente
	5	Flexión de muñeca	Muñeca totalmente rígida	Flexiona en algunos dribles la muñeca	Flexiona muñeca siempre
Pase	1	Posición de los codos	Totalmente separados del cuerpo	Mas separados de lo normal	Ligeramente separados del cuerpo
	2	Posición de los pies	Ningún pie apunta al blanco	un solo pie apunta al blanco	Ambos pies apuntan al blanco
	3	Agarre del balón	manos juntas, casi tocándose	una mano en un hemisferio y la otra en el centro	Manos extendidas en cada hemisferio del balón
	4	Efectividad	1 y 2	3 y 4	5
	5	Flexión del movimiento	Determinándose más de 1 tiempo	Determinándose un tiempo	sin detenerse en la ejecución

Diseño de un instrumento de evaluación para los fundamentos técnicos ofensivos con balón en el baloncesto; Alejandro Portocarrero Cortegate, Miguel Andres Agudelo Mesa (UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA)

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Cronograma según lo establecido por Indeportes y la Liga de baloncesto de Cundinamarca para el año 2021.

RECURSOS FÍSICOS

- ✓ 10 balones N°5
- ✓ 10 balones N°6
- ✓ 10 balones N°7
- ✓ 20 Aros
- ✓ 20 conos
- ✓ Lazos
- ✓ Pelotas de letras

INTENSIDAD Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

El trabajo técnico, táctico y físico se desarrollará con un horario acorde y extracurricular a la jornada de estudio escolar.

Las actividades se imparten 3 días a la semana cada sesión dura 2 horas por categoría disponiendo de todo el material didáctico para mantener un seguimiento de las actividades.

SELECCIONADOS

Para Pre- Mini y Mini Basket se aceptarán todos los niños y niñas que deseen inscribirse y hacerse partícipes de la Escuela de Formación Deportiva de Baloncesto en el municipio de Vergara Cundinamarca, teniendo en cuenta que para las categorías Infantil y Júnior se les exigirá según la categoría.

REGLAMENTO PARA ALUMNOS DE BALONCESTO

DERECHOS DE LOS ALUMNOS

1. Un entrenamiento de calidad que contribuya efectivamente al desarrollo de sus potencias.
2. A instalaciones para una adecuada higiene baños, camerinos, duchas etc.
3. A un ambiente adecuado para su desarrollo; físico, moral, espiritual y social.
4. A no ser discriminado por raza, sexo, religión, política, origen social, posición económica, apariencia física, etc.
5. A ser respetado de palabra y obra por entrenadores directivos y compañeros.
6. A solicitar y obtener del entrenador el máximo cumplimiento durante los entrenamientos.
7. A obtener estímulos ò premios según su rendimiento.
8. A fogueos continuos para mejorar el nivel de juego.
9. A ser parte de una selección según su rendimiento, cumplimiento en las actividades, comportamiento como persona en la sociedad, teniendo en cuenta primordialmente el nivel basquetbolistico.

DEBERES DE LOS ALUMNOS

1. Asistir a entrenamientos.
2. Presentarse en: pantaloneta, camiseta y tenis a los entrenamientos.
3. Facilitar el desarrollo de las clases y prácticas.
4. Asistir puntualmente a clase y/o partidos según horarios establecidos o dados a conocer por el entrenador o las directivas.
5. Portar el carné para participar en cualquier actividad de la institución.
6. Cumplir con todos los trabajos o ejercicios asignados.
7. Presentar excusa por inasistencia verbal o escrita según requerimiento.
8. Cuidar y velar por el mantenimiento y buen funcionamiento de las instalaciones e implementos deportivos (balones, canchas, coliseo y demás dependencias propias o ajenas).
9. Tratar respetuosamente a funcionarios, profesores, entrenadores, asistentes, compañeros y demás personas que se encuentren transitoriamente.
10. Colaborar con la imagen de la escuela y de nuestro deporte dentro y fuera de esta; en lo concerniente a escándalos, peleas, consumo de drogas, cigarrillos, alcohol, permanencia en bares, tabernas y discotecas, etc.
11. Evitar manifestaciones amorosas y acciones que no correspondan al momento y lugar.

PROHIBICIONES DE LOS ALUMNOS

A los deportistas inscritos que se encuentren entrenando o participando por la escuela es decir que tengan algún vínculo con el baloncesto le está prohibido:

1. Permanecer fuera del entrenamiento sin causa justificada o llegar tarde a este.
2. Abandonar el entrenamiento, instrucción o partido sin autorización.
3. Consumir alimentos o masticar chicle durante las prácticas.
4. Portar el uniforme en partidos, actividades o sitios no autorizados.
5. Hacer uso indebido de los equipos o elementos de la escuela.
6. Incurrir en acciones que afecten el buen nombre de la institución.
7. Utilización de vocabulario inadecuado.
8. Asistir a entrenamientos o partidos en estado de embriaguez.
9. Consumir o inducir a otros en el consumo de bebidas alcohólicas, drogas o cigarrillos con el uniforme o durante eventos pertenecientes a la institución.
10. Ocasionar daños intencionalmente a elementos e instalaciones.
11. Participar clandestinamente en partidos o torneos en nombre de la escuela o con el nombre de la misma.
12. La mala presentación personal "aseo".
13. La utilización de uñas largas en damas y caballeros.
14. Sustraer materiales o pertenencias de los profesores, compañeros, funcionarios, etc.
15. Utilización de gorras, cadenas, pulseras, relojes, aretes, etc.
16. Utilización de pantalones recortados, jean, sudaderas y otras prendas no propias de las prácticas.
17. Comprometer las instalaciones de las escuelas sin consultar a las directivas.

NOTA: El no cumplimiento de este reglamento acarreará las sanciones correspondientes impuestas en su orden por: Entrenador, Coordinador de deportes y Director de deportes.

HECTOR RODRIGO SASTRE
Licenciado en Educación Básica con énfasis en Educación Física Recreación y Deportes.
CENDA

Activ

OBLIGACION #3

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															
7 AÑOS	6	5	6		11										11
8 AÑOS	3	6	3												9
9 AÑOS	3	4	3		4										7
10 AÑOS	3	5	3		5										8
11 AÑOS		2			2										2
12 AÑOS	3		3												3
13 AÑOS	4		4												4
14 AÑOS	3	2	3		2										5
15 AÑOS	4	2	4		2										6
16 AÑOS		2			2										2
17 AÑOS	2	1	2		1										3
TOTALES	31	29	31	0	29										60

OBLIGACION #4

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: SAN BERNARDO**			
LUGAR:				**OLISEO CUBIERTO JUAN XX**		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 7:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				X	
			RESPONSABILIDAD			X			
			COMPAÑERISMO					X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION			X		X	
			LEALTAD	X					
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X				X	
			AUTODISCIPLINA			X		X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	X				X	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				X	
			RITMO			X		X	
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION			X			
			REACCIÓN	X				X	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X					
			VELOCIDAD			X			
			FLEXIBILIDAD	X				X	
			RESISTENCIA			X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	Adquiirir los elementos fisicos propios del pase, asi como identificar los diferentes tipos de pase.	X		X		X	
			Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase de lado	X				X	
			Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase de pecho					X	
			Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase por encima	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	Conocer las diferentes posiciones en el terreno de juego	X		X		X	
			arelos	X				X	
			postes					X	
			armador	X		X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				X	
			JUEGOS TRADICIONALES			X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X					
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X			
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR HECTOR RODRIGO SASTRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2021**	**Lugar: ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 20**			**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FAMILIARIZACION CON EL BALON							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia de dominar el balon de baloncesto con ambas manos..	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de brazo	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. Trote dominando balon durante un tiempo determinado sin bajar el ritmo de movimiento.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con y sin balon.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior para mejorar lanzamientos.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el momento de driblar con el balon.	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan driblar dentro y afuera sin salirse del aro y con mano dere-izquierda.	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/10/2021**	**Lugar: CENTRO DE INTE**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion Viso manual							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de movimientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno de juego con balon.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Se acopla al balon numero 5 de baloncesto manejandolo con ambos perfiles.	Acoplamiento	**X**	10	
2. driblar trotando en todo el terreno de juego sin bajar el ritmo durante tiempo determinado.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4. Identifica el campo de juego que en el momento de ataque y defensa al momento del juego.	Orientación	X	10	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8. Atrapa el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Posiciòn fundamental y realizaremos 8 por el medio de las piernas de forma estatica, posterior a eso dinamico hasta la mitad de la cancha.	**X**		**10**	
2. Dribling con mano y lazamiento de una pelota con la otra	**X**		**10**	
3. ascenso y descenso rodeando cabeza, cadera y pies, con recorrido de cancha a cancha.	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/10/2021**	**Lugar: ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora:5:00 PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 20**			**Edades:14-15-16-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: CONDUCCION DE BALON

Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): FINTAS Y PANTALLAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Dominio o manejo de balon	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote alrededor del terreno de juego.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Burppies	Fuerza	Maxima		5	
2. Cunclillas.		Explosiva	**X**	5	
3. sentadilla con salto	Resistencia	Aerobica	**X**		
4. Dorsales nadadoras		Anaerobica		5	
5. Desplazamientos laterales con balon.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Mantiene un buen dominio de balon con ambos perfiles y se acopla al balon numero 6.	Acoplamiento	**X**	5	
2.	Ritmo			
3. Jumping jacks	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5. rodillas al pecho con dribling	Diferenciación	X	10	
6. reaccion al cambio de direccion dominando el balon.	Reacción	X	5	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	5	
8. Realiza el dribling sin dejar ir el balon de su dominio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Coordinacion con dribling	**X**		**10**	
2. Realiza conduccion del balon	**X**		**10**	
3. Realiza trabajos colectivos de ataque protegiendo el balon		**X**	**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto por sus compañeros y formador.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica sus dificultades en el momento de dominar el balon con ambos perfiles.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

OBLIGACION #5

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO _____,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No._____ Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos_____, con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **XXXXXXX** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **XXXXXXXXX**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **XXXXXXXXX**, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veinte (2020)

_____
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. _____

TELÉFONO _____

DIRECCIÓN _____

Huella

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE)XXXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2020

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: _____
APELLIDOS: _____
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA_____ **MES** _____ **AÑO**_____
Número de Identificación: _____
Año que cursa: _____ **Nombre de la Institución Educativa**_____
Edad: _____**Talla de Calzado:** _____ **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** _____
Dirección y Lugar de Domicilio: _____
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de Identidad #: _____**de**_____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: _____
Documento de Identidad #: _____**de**_____
Teléfono #:
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____**NO** _____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____**NO**_____ **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____**NO**_____ **Cual**_____
ALERGICO A:_____
Tipo de Sangre RH: _____

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cual Disciplina Deportiva se va a Inscribir ?: _____
¿Con que Intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI_____**NO**_____
¿Por que? _____

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

_____
Firma del Deportista:
T.I: _____
CELULAR_____

_____
Firma del padre-madre o acudiente
C.C_____
CELULAR _____

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Dirección: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Teléfono: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Email: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

OBLIGACION #6

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	Juan Diego Valderrama Peñuela	3223492781																									1						1	1	0	100%
2	Luisa Gabriel Valderrama Peñuela	3223492781																									1						1	1	0	100%
3	Karen Fernanda Bermúdez Parra	3134725431																									1						1	1	0	100%
4	Emmanuel Santiago Valderrama S.	3202614918																									1						1	1	0	100%
5	Sara Nicol Gómez Sandoval	3132352396																									1						1	1	0	100%
6	Juan Esteban Moreno Cuervo	3114475622																									1						1	1	0	100%
7	Carli Sinisterra G.	3142252232																									1						1	1	0	100%
8	Jeimy Tatiana Rueda Velasquez	3508831047																									1						1	1	0	100%
9	Jessy Valentina Gamboa Cruz	3123643117																									1						1	1	0	100%
10	Juan Diego Garavito González	3214050776																									1						1	1	0	100%
11	Valeryd Yuliana Pardo Rodríguez	3103123325																									1						1	1	0	100%
12	Danna Isabella Castillo Gagueñas	3007738542																									1						1	1	0	100%
13	Maximiliano Duran Medina	3112629714																									1						1	1	0	100%
14	Juliana Estefany Castillo Duran	3143581226																									1						1	1	0	100%
15	David Santiago Arias Guerrero	3125687704																									1						1	1	0	100%
16	Cristian Javier Arias Guerrero	3125687704																									1						1	1	0	100%
17	Andrés Felipe Arias Guerrero	3125687704																									1						1	1	0	100%
18	Paula Camila Chávez Segura	3134676029																									1						1	1	0	100%
19	Sara Valentina Chávez Segura	3102370793																									1						1	1	0	100%
20	David Santiago Castillo Duarte	3138783026																									1						1	1	0	100%



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	Daniel Avial Palacios	3142252232																												1				1	1	0	100%
2	Danna Camila Daza Ruiz	3133255834																												1				1	1	0	100%
3	Andrea María Vargas Ruiz	3104822093																												1				1	1	0	100%
4	Laura Valentina Vargas Ruiz	3104822093																												1				1	1	0	100%
5	Valentina Tapo Arias	3103583200																												1				1	1	0	100%
6	María Fernanda Romero Carrillo	3202083608																												1				1	1	0	100%
7	Juanita Sánchez E.	3116487804																												1				1	1	0	100%
8	Cesar Andrés Duran Medina	3112629714																												1				1	1	0	100%
9	Johan Quevedo Ospina	3142252232																												1				1	1	0	100%
10	Helen Elizabeth Acevedo Valderrama	3105606054																												1				1	1	0	100%
11	María Paula Forero Duran	3144056822																												1				1	1	0	100%
12	Jhosep Jhabray Valderrama Duarte	3204751313																												1				1	1	0	100%
13	Jhon Santiago Castillo Rodríguez	3134456742																												1				1	1	0	100%
14	Jesús Felipe Rincón González	3224845189																												1				1	1	0	100%
15	Dilan Valderrama Molina	3204803127																												1				1	1	0	100%
16	Lina Galeano García	3142252232																												1				1	1	0	100%
17	Dania Ivedth Castillo Molina	3142008256																												1				1	1	0	100%
18	Xiomar Ochoa Calderón	3209548607																												1				1	1	0	100%
19	Johan Esneider Castillo Cagueñas	3007738542																												1				1	1	0	100%
20	Jesús David Sinisterra G.	3142252232																												1				1	1	0	100%



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	María Fernanda Avila Palacios	3142252232																													1			1	1	0	100%
2	Karen Jimena Reyes González	3133005655																													1			1	1	0	100%
3	Valery Vanesa Reyes González	3133005655																													1			1	1	0	100%
4	Andrés Felipe Sastre González	3142252232																													1			1	1	0	100%
5	Yerson Estiben González Tautiva	3123246214																													1			1	1	0	100%
6	Juan Sebastián Aguilera Baquero	3228419059																													1			1	1	0	100%
7	German Forero Sánchez	3202351692																													1			1	1	0	100%
8	Ximena Torres Parra	3129900335																													1			1	1	0	100%
9	Jorge Alexandre Cabezas Diaz	3123749499																													1			1	1	0	100%
10	Jarvin Samir Cabezas Torrez	3142252232																													1			1	1	0	100%
11	David Esteban Avila Rodríguez	3124996515																													1			1	1	0	100%
12	Lisseth Juliana Avial Rodriguez	3124996515																													1			1	1	0	100%
13	Diego Alberto Pedraza Peñaloza	3142498838																													1			1	1	0	100%
14	Laura Camila Duarte Niño	3144824514																													1			1	1	0	100%
15	Angie Lorena Torres Duarte	3124563528																													1			1	1	0	100%
16	Juan David Torres Duarte	3124563528																													1			1	1	0	100%
17	Juan Camilo Forero M.	3213437803																													1			1	1	0	100%
18	Juan Sebastián Sánchez Díaz	3116487804																													1			1	1	0	100%
19	Yeisman Damian Coca Duran	3132804676																													1			1	1	0	100%
20	Juan Pablo Acosta Garzón	3142252232																													1			1	1	0	100%





OBLIGACION #7

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
PLAN MENSUAL DE CLASE						
MES				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: GRANADA CUND.	
LUGAR:				CASA CULTURAL	HORARIO DE PRACTICA: DE 1 P.M A 5:00PM	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒ	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA		X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			X
			TRABAJO EN EQUIPO		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA		X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA	X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO		X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REVES	X		
			DERECHA		X	X
			REMATE			
			BLOQUEO		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TEC. DE EFECTOS		X	X
			TEC. DE SAQUE		X	X
			DEZPLAZAMIENTO		X	X
			OBSERVACION DE RIVAL			
			TOMA DE DESICIONES			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

HECTOR RODRIGO SASTRE

OBLIGACION #9

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN BERNARDO
OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN

EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE Y LA RECREACIÓN
DE SAN BERNARDO

HACE CONSTAR:

Que **HÉCTOR RODRIGO SASTRE BOHÓRQUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **3.155.601** de San Bernardo presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO**, durante el período comprendido entre el 11 *de octubre de 2021 al 30 de octubre de 2021*, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de octubre de 2021.

Diego Fernando Mora Pulido
Coordinador De Deportes y Recreación

Calle 6 No. 3A -16/28 Tel.: 3104770250
E-mail: alcaldia@sanbernardo-cundinamarca.gov.co
Código Postal Urbano 252020 / Rural 252027-252028
NIT: 800093437-5

OBLIGACION # 13
Reunión por meet con el profesor Deivis Herrera con el objetivo de conocer los nuevos formatos establecidos por Indeportes 12 de octubre 2021

