FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**JUAN ANDRES MEDINA DíAZ**	
No DE CONTRATO	**925**	
MUNICIPIO	**SAN CAYETANO CUNDINAMARCA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAMPO DEPORTIVO**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD 1



INDEPORTES

FICHA MATRÍCULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALON CUNDINAMARCA 2021

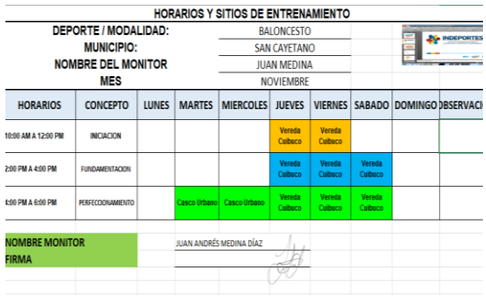
FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Yhoshi Yuxoni
APELLIDOS: Nuño Rubio
FECHA DE NACIMENTO: DÍA 16 MES 01 AÑO 2016
Número de Identificación: 1122616066
Año que cursa: 01 Nombre de la Institución Educativa IERD Cubuco la Manana
Edad: 09 Talla de Calzado: 33 Talla pantalonetal: 5 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cubuco
Nombres y Apellidos del padre: Julian Nuño Hernandez
Documento de Identidad #: 80561091 de Bogotá
Teléfono #: 3136134332
Nombres y Apellidos de la madre: Maritza Rubio Pez
Documento de Identidad #: 53 [illegible] 136 de
Teléfono #: 3126136137
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Teléfono en caso de emergencia: 3126136332

2. INFORMACIÓN MÉDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X Le Han Practicado Alguna
Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cuál ____
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cuál ____
ALÉRGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: ____

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: basketsball le gustaria practicarla?
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Porque son muy cuentos y respeto nuestro Cisteu.

ACTIVIDAD 2



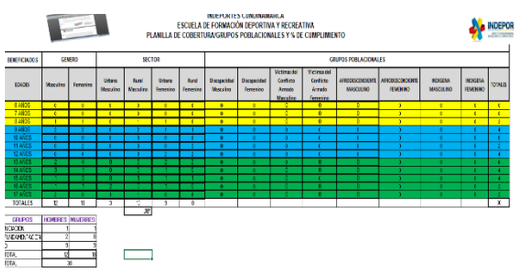
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: SAN CAYETANO
NOMBRE DEL MONITOR JUAN MEDINA
MES NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACI
10:00 AM A 12:00 PM	INICIACION				Vereda Cubuco	Vereda Cubuco			
2:00 PM A 4:00 PM	FUNDAMENTACION				Vereda Cubuco	Vereda Cubuco	Vereda Cubuco		
4:00 PM A 6:00 PM	PERFECCIONAMIENTO		Casco Urbano	Casco Urbano	Vereda Cubuco	Vereda Cubuco	Vereda Cubuco		

NOMBRE MONITOR JUAN ANDRÉS MEDINA DÍAZ
FIRMA

ACTIVIDAD 3

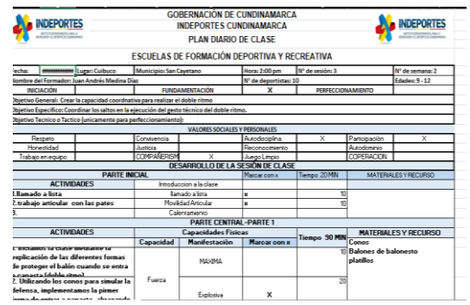


INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbano Masculino	Rural Masculino	Urbano Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victima del Conflicto Armado Masculino	Victima del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
11 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
12 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
13 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	9	9	9	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18

GRUPOS	HOMBRES	MUJERES
NGACION	1	1
NDAMENTACION	2	2
	3	3
TOTAL	6	6
TOTAL	18	

ACTIVIDAD 4



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

Fecha: Lugar: Cubuco Municipio: San Cayetano Hora: 2:00 pm N° de sesión: 3 N° de semana: 2
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz N° de deportistas: 10 Edades: 9 - 12
INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN X PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Crear la capacidad coordinativa para realizar el doble ritmo
Objetivo Específico: Coordinar los saltos en la ejecución del gesto técnico del doble ritmo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

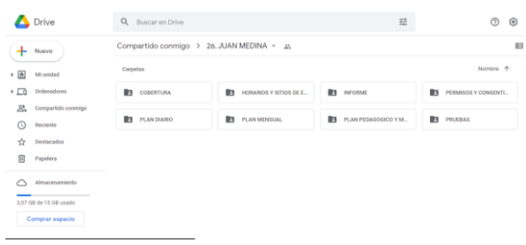
Respeto	Convivencia	Autodisciplina	X	Participación	X
Honestidad	Justicia	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	COMPAÑERISMO X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.Bamado a lista	Bamado a lista	x	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			

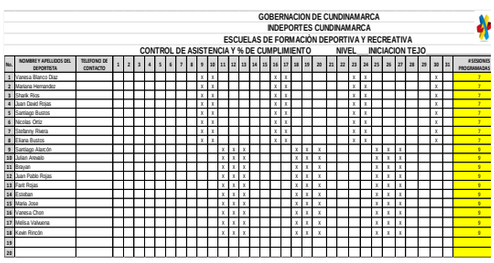
PARTE CENTRAL -PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Conos
1. Iniciamos la clase explicando la replicación de las diferentes formas de proteger el balón cuando se entra a ataque (dobla cintura)	Fuerza	MAXIMA	10	Balones de balonesto plastiko
2. Utilizando los conos para simular la defensa, implementamos la primer		Explosiva	X 20	

ACTIVIDAD 5



Drive
Buscar en Drive
Compartido conmigo > 26. JUAN MEDINA
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,07 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Carpetas
Nombre
COBERTURA
HORARIOS Y SITIOS DE E...
INFORME
PERMISOS Y CONSENTI...
PLAN DIARIO
PLAN MENSUAL
PLAN PEDAGOGICO Y M...
PRUEBAS

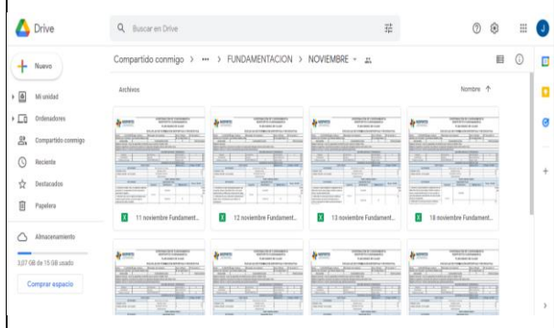
ACTIVIDAD 6



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION TEJO

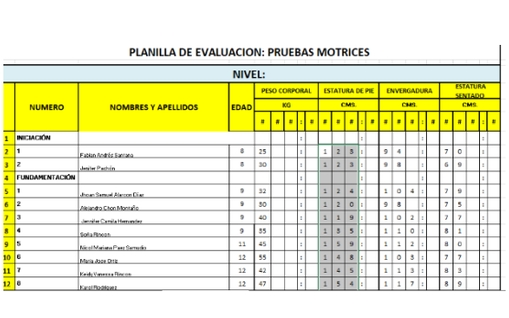
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS
1	Vanesa Blanco Diaz										x	x						x	x													x	7
2	Mariana Hernandez										x	x						x	x													x	7
3	Shaik Rios										x	x						x	x													x	7
4	Juan David Rojas										x	x						x	x													x	7
5	Santiago Bustos										x	x						x	x													x	7
6	Nicolas Ortiz										x	x						x	x													x	7
7	Dalberly Riaño										x	x						x	x													x	7
8	Eliana Bustos										x	x						x	x													x	7
9	Santiago Alarcón										x	x	x					x	x	x												x	6
10	Julian Arevalo										x	x	x					x	x	x												x	6
11	Bayan										x	x	x					x	x	x												x	6
12	Juan Pablo Rojas										x	x	x					x	x	x												x	6
13	Yuri Rojas										x	x	x					x	x	x												x	6
14	Esteban										x	x	x					x	x	x												x	6
15	Maria Jose										x	x	x					x	x	x												x	6
16	Vanesa Chon										x	x	x					x	x	x												x	6
17	Melisa Valvena										x	x	x					x	x	x												x	6
18	Kevin Rincón										x	x	x					x	x	x												x	6
19																																	
20																																	

ACTIVIDAD 7



Drive
Buscar en Drive
Compartido conmigo > ... > FUNDAMENTACION > NOVIEMBRE
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,07 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Archivos
Nombre
11 noviembre Fundament...
12 noviembre Fundament...
13 noviembre Fundament...
18 noviembre Fundament...

ACTIVIDAD 8



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ENVERGADURA CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.		
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1	INICIACIÓN														
2	1	Fabian Andrés Serrano	8	25			1	2	5	9	4		7	0	
3	2	Javier Patiño	8	30			1	2	3	9	8		6	9	
4	FUNDAMENTACIÓN														
5	1	Jhon Samuel Alarcon Diaz	9	32			1	2	4	1	0	4	7	9	
6	2	Alejandro Chon Montaño	9	30			1	2	0	9	8		7	5	
7	3	Jennifer Camila Hernandez	9	40			1	1	9	1	0	2	7	7	
8	4	Sofia Rincon	9	35			1	3	5	1	1	0	8	1	
9	5	Nicol Mariana Paez Serrano	11	45			1	5	9	1	1	2	8	0	
10	6	Maria Jose Ortiz	12	55			1	4	8	1	0	5	7	7	
11	7	Keidy Vanessa Rincon	12	42			1	4	5	1	1	3	8	3	
12	8	Karol Rodriguez	12	47			1	5	4	1	1	7	8	9	

ACTIVIDAD 9

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN CAYETANO
NIT N°800094751-0
SECRETARIA DE DESARROLLOSOCIAL

400.01.10

Al responder por favor cite este número: OFICIO 005- SC 2022-22

LA SECRETARIA DE LA DEPENDENCIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SAN CAYETANO

HACE CONSTAR:

Que **JUAN ANDRES MEDINA DIAZ**, identificado con la cedula de Ciudadanía No 1007335094 de San Cayetano, presto sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO; durante el periodo comprendido entre el 05 de noviembre de 2021 al 30 de noviembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide al día dos (02) del mes de diciembre de 2021

Atentamente;

SANDRA YOJANA PACHÓN SÁNCHEZ
Secretaria de Desarrollo Social
Tel:3142246222
Email: sosocial@sancayetano-cundinamarca.gov.co

"COMPROMISO POR SAN CAYETANO"
Dirección: Palacio Municipal, Parque Principal
Email: alcalde@sancayetano-cundinamarca.gov.co
Teléfono celular: 321-4947140 / 320-4687459

ACTIVIDAD 10



ACTIVIDAD 11

Notable participación del equipo de baloncesto prejuvenil femenino de la IERD Cuibuco del municipio de San Cayetano en los juegos intercolegiados de Cundinamarca, en el municipio de Anapoima.



ACTIVIDAD 12

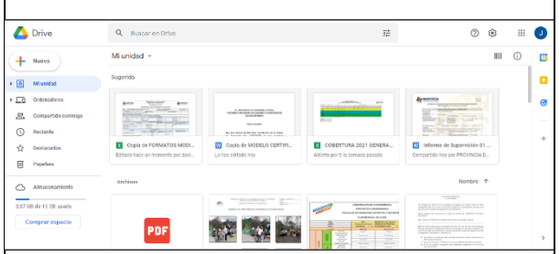


ACTIVIDAD 13



ACTIVIDAD 14

ACTIVIDAD 15



ACTIVIDAD

A CONTINUACION RELACIONO LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS:

1. HORARIOS

2. COBERTURA

3. PLANEACIONES

A) PLAN DE CLASE DIARIO INICIACION

B) PLAN DE CLASE DIARIO FUNDAMENTACIÓN

C) PLAN DE CLASE DIARIO PERFECCIONAMIENTO

D) PLAN SEMANAL INICIACIÓN

B) PLAN SEMANAL FUNDAMENTACIÓN

C) PAN SEMANAL PERFECCIONAMIENO

4. LISTADOS DE ASISTENCIA

A) ASISTENCIA INICIACIÓN

B) ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

C) ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

5. PRUEBAS FÍSICAS

6. CERTIFICADO MUNICIPIO

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



DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	SAN CAYETANO
NOMBRE DEL MONITOR	JUAN MEDINA
MES	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
10:00 AM A 12:00 PM	INICIACION				Vereda Cuibuco	Vereda Cuibuco			
2:00 PM A 4:00 PM	UNDAMENTACION				Vereda Cuibuco	Vereda Cuibuco	Vereda Cuibuco		
4:00 PM A 6:00 PM	PERFECCIONAMIENTO		Casco Urbano	Casco Urbano	Vereda Cuibuco	Vereda Cuibuco	Vereda Cuibuco		

NOMBRE MONITOR	JUAN ANDRÉS MEDINA DÍAZ
FIRMA	



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	0	0	0	0	0	0	**0**	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0	**0**	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS	1	1	0	1	1	0	**0**	0	0	0	0	0	0	0	2
9 AÑOS	2	2	0	2	1	1	**0**	0	0	0	0	0	0	0	4
10 AÑOS	0	0	0	0	0	0	**0**	0	0	0	0	0	0	0	0
11 AÑOS	0	2	0	0	0	2	**0**	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	0	4	0	0	2	2	**0**	0	0	0	0	0	0	0	4
13 AÑOS	2	4	0	2	2	2	**0**	0	0	0	0	0	0	0	6
14 AÑOS	3	1	0	3	1	0	**0**	0	0	0	0	0	0	0	4
15 AÑOS	1	3	0	1	1	1	**0**	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS	1	1	2	0	1	0	**0**	0	0	0	0	0	0	0	2
17 AÑOS	2	0	1	1	0	0	**0**	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	12	18	3	10	9	8									30
				30											

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION	1	1
FUNDAMENTACION	2	8
O	9	9
TOTAL	12	18
TOTAL	30	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2021	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 2**		**Edades: 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar patrones de desplazamiento lateral

Objetivo Especifico: Inculcar en el deportista el desplazamiento sin cruzar las piernas para avances laterales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. En el campo deportivo ubicamos diferentes conos y platillos, preferiblemnet de colores distintos. Estos estarán de forma ordenada, en filas, una vez suena el silbato los niños se dezplasarán de forma paralela sin cruzar los pies (como canngrejos) de tal forma que logren atrapar todos los conos o platillos primero que los demas compañeros.	Fuerza	MAXIMA		30	**Balones de baloneston platillos**
2. realizamos el anterior ejercicio pero esta vez driblando el balón con la mano dominate.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación	**X**	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Adaptación	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Para finalizar, jugaremos a las cogidas dirblando un balón.	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	10	Creamos un ambiente comunicativo entre los deportistas para resaltar valores que la actividad ha aportado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/11/2021**	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 2**			**Edades: 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Generar patrones de desplazamiento lateral

Objetivo Especifico: Inculcar en el deportista el desplazamiento sin cruzar las piernas para avances laterales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. En un estremo de la cancha se ubica un aro por deportista de diferente color, los niños tendrán que realizar dezplamanientos laterales para llevar de un lugar a otro todos los conos que les sean asignados. Luego de traer todos los conos armarán una pirámide con los mismos	Fuerza	MAXIMA		40	**Balones de balonesto** **platillos** **Aros**
2. ubicando obstaculos en la cancha, lo niños tendrán que realizar el ejercicio anterior, desplazamiento laterles sin cruzar las piernas, sin tropezar con los mismos.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Adaptación	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos a la lleva, driblando siempre un balón.	**X**		**X**	**20**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**10**	Realizamos un estiramiento en forma céfalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**		**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz					**N° de deportistas: 2**			**Edades: 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Generar patrones de desplazamiento lateral								
Objetivo Especifico: Inculcar en el deportista el desplazamiento sin cruzar las piernas para avances laterales								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. Ubicados en un extremo de la cancha, los niños de despalzaran de forma lateral poniendo un pie dentro de un aro, de tal forma que al desplazarse tenga que arrastrar los aros para llevarlos consigo. De este modo tengran que traer 10 pelotas, una por una, que estaran ubicadas al otro extremo.	Fuerza	MAXIMA		40	**Balones de balonesto** **platillos** **Aros**
2. Realizamos el ejercio anterior con una variante, uicamos conos a lo largo de la cancha que tendrán que esquivar rodeandolos, tendra el mismo objetivo de transporte de la pelota.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Adaptación	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos a la lleva, driblando siempre un balón.	**X**		**X**	**20**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**X**	**10**	Realizamos un estiramiento en forma céfalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2021**	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**		**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz					**N° de deportistas: 2**			**Edades: 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Generar patrones de desplazamiento lateral								
Objetivo Especifico: Inculcar en el deportista el desplazamiento sin cruzar las piernas para avances laterales								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. Medinate el dezplamaniento lateral, los niños, tendran que arrebatar un listón que tendrá su compañero, para ello se ubicarán cconos en la cancha que representrá un privilegio de 5 segundos de protección para que su rival no arrebate el mismo.	Fuerza	MAXIMA		30	**Balones de balonesto** **platillos** **Aros**
2. se realizará la dinamica anterior, con una variante, en esta ocación tendrán un balón de baloncesto en constante drible.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Adaptación	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Se juega a la ganillita ciega, ambos jugadores con los ojos vendandos tendrán que encontrar los conos a su alrededor.	**X**		**X**	**30**	**Vendas**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**X**	**10**	Realizamos un estiramiento en forma céfalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2021	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 2**		**Edades: 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar patrones de desplazamiento lateral

Objetivo Especifico: Inculcar en el deportista el desplazamiento sin cruzar las piernas para avances laterales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. El niño se dezplazará lateralmente, sin cruzar las piernaa por detrás, siempre driblando un balón, alli estrán ubicados diferentes conos y platillos, los deportistas ubicaran un platillo encima de cada balón.	Fuerza	MAXIMA		30	**Balones de balonesto** **platillos** **Aros**
2. utulizando conos, aros y platillos, creamos u circuito de coordinación en busca de mejorar esta caracteristica. De modo que ubucamos aros para indicar los pasos, conos para realizar un zigzag y platillos para marcar el punto de partida y llegada para driblar el balón.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Adaptación	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos a la lleva, pero en esta ocación el chico que lleva el balón tendra que correr y quien no lo tiene es quien atrapa.	**X**		**X**	**20**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**10**	Realizamos un estiramiento en forma céfalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/11/2021**	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 2**			**Edades: 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Incluir el drible de balón dentro del dezplazamiento.							
Objetivo Especifico: Por medio de la repetición crear un dominio del balón por medio del desplazamiento.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	**X**	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. En esta ocación se trabajará en grupo, de este modo se ubicarian uno frente aotro a una diostancia de 10 metros, cada vez que suene el silvato ambos corren hacia el lugar del compañero y solo uno llevará la pelota, al estar en la mitad del recorrido le entregara la pelota al compeñero para que lo lleve en su dirección.	Fuerza	MAXIMA		30	**Balones de balonesto** **platillos**
2. Se ubican dos filas de 10 conos y en frente, a una distancia de 7 mestros se ubicarán los platillos, a medida que un compañero vaya ubicando los platillos arriba de los conos, el otro realizará lo contrario. Cada 5 minutos se cambiará de rol.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Adaptación	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos a la lleva, driblando siempre un balón.	**X**		**X**	**20**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**10**	Realizamos un estiramiento en forma céfalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2021	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 - 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Crear la capacidad coordnativa para realizar el doble ritmo

Objetivo Especifico: Coordinar los saltos en la ejecución del gesto técnico del doble ritmo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. Iniciación al doble ritmo, se explicará mediante ejemplos los componentes tecnicos necesarios para realizar el gesto.	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto**
2. Ubicamos dos aros es lugares estrategico para realizar el gesto técnico, en primer lugar se realizaran los saltos sin balón.		Explosiva	**X**	20	**platillos**
3.ahora realizamos el mismo ejercicio anterior pero empezando en el drible de la pelota a ua distacia considerable de los platillos.	Resistencia	Aerobica	**X**	30	**Aros**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento	**X**	
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Adaptación	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Realizamos el gesto técnico del doble ritmo, en esta ocación sin los aros y sin lanzamiento a canasta.	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2021	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 - 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Coordinar los saltos en la ejecución del gesto técnico del doble ritmo.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. Orientamos la clase haca aquellos gestos que necesitan refuerzo del doble ritmo, tras varias explicaciónes en diferentes situaciones de juego	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto**
2. Utilizando los aros, realizamos nuevamente el doble ritmo sin finalización para afianzar el movimiento.		Explosiva	**X**	20	**platillos**
3. realizando el ejercicio anterior, ejecutamos el doble con finalización (lanzamiento a canasta).	Resistencia	Aerobica	**X**	30	**Aros**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento	**X**	
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Adaptación	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Realizamos el gesto técnico del doble ritmo, en esta ocación sin los aros y con lanzamiento a canasta.	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/11/2021	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 - 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Crear la capacidad coordnativa para realizar el doble ritmo

Objetivo Especifico: Coordinar los saltos en la ejecución del gesto técnico del doble ritmo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. Inciamos la clase mediante la explicación de las diferentes formas de proteger el balón cuando se entra a canasta (doble ritmo).	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto**
2. Utilizando los conos para simular la defensa, implementamos la pirmer forma de entrar a canasta, abrazando el balón y entrando desde el lado derecho.		Explosiva	**X**	20	**platillos**
3. Igual que el ejercicio anterior pero con un movimientode balón diostinto, pasando el balón sobre la cabeza, de esta fporma tambien sera necesarip el uso de conos para indicar el lugar donde empieza el gesto técnico.	Resistencia	Aerobica	**X**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento	**X**	
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Doble Ritmoi	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizamos el gesto técnico del doble ritmo, en esta ocación en vez de los conos utilizamos a un compalero que realice le rol de defensa	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9 - 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Crear la capacidad coordnativa para realizar el doble ritmo							
Objetivo Especifico: Coordinar los saltos en la ejecución del gesto técnico del doble ritmo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. Inciamos la clase mediante la explicación de las diferentes formas de proteger el balón cuando se entra a canasta (doble ritmo). En esta ocación la variente explicada al detalle de la entrada a doble ritmo por la izquierda	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de baloneste** **platillos**
2. Utilizando los conos para simular la defensa, implementamos la pirmer forma de entrar a canasta, abrazando el balón y entrando desde el lado izquierdo.		Explosiva	**X**	20	
3. Igual que el ejercicio anterior pero con un movimientode balón distinto, pasando el balón sobre la cabeza, de esta fporma tambien sera necesario el uso de conos para indicar el lugar donde empieza el gesto técnico. Recordamos que en esta ocación todo se realizará por la izquierda.	Resistencia	Aerobica	**X**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento	**X**	
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Doble Ritmoi	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizamos el gesto técnico del doble ritmo, en esta ocación en vez de los conos utilizamos a un compalero que realice le rol de defensa	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2021	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9 - 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Crear la capacidad coordnativa para realizar el doble ritmo						
Objetivo Especifico: Coordinar los saltos en la ejecución del gesto técnico del doble ritmo.						
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		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	**X**	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		Conos
1. Inicia la clase con la explicación de la realización del doble ritmo desde la recepción del pase.	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto**
2. En parejas, realizamos dos grupos donde los integrantes de uno tienen posesión del balón. Los que tienen el balón avanzan y realizan el pase al compañero del otro grupo donde este ejecutará el doble ritmo finalizando con el lanzamiento a canasta. Lado derecho.		Explosiva	**X**	25	**platillos**
3. Realizamos el ejercicio anterior entrando por el lado izquierdo.	Resistencia	Aerobica	**X**	25	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento	**X**	
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Doble Ritmoi	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Realizamos el ejercio anterior con una variante, en este caso el jugador que realiza el paso tendrá que defender rapidamente a quein le realiza el pase.	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/11/2021	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9 - 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Crear la capacidad coordnativa para realizar el doble ritmo						
Objetivo Especifico: Coordinar los saltos en la ejecución del gesto técnico del doble ritmo.						
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		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	**X**	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. Iniciamos la clase por medio de la explicación de la finta del doble ritmo realizando un moviento de arco por ensima de la cabeza, buscando el quite del mismo	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto** **platillos**
2. Utilizando los platillos y conos marcamos los lugares donde realizar el salo y el miviento técnico mencionado. Para ello realizamos dos grupos donde cada uno lo realiza por su lado, derecho e izquierdo. A los 25 minutos se cambiará de rol.		Explosiva	**X**	50	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento	**X**	
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Doble Ritmoi	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos 1 vs 1 condicionando el juego, de modo que la defenza tenga que desplazarse hasta un punto señalado y llegar a defender el ataque que debe ser concluido unicamente en doble ritmo.	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9 - 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Crear la capacidad coordnativa para realizar el doble ritmo							
Objetivo Especifico: Coordinar los saltos en la ejecución del gesto técnico del doble ritmo.							
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		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	**X**	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. En esta ocación se reforzará la entrada a doble ritmo y se enficará en la flotadora como un recurso. En esta primera parte se explicara y se dará correciones en la ejecución de la misma que se han venido presentando	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto** **platillos**
2. Se realizará la entrada en doble ritmo primeramente de forma individual corrigiendo detalles técnicos, esta por lado derecho e izquierdo.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento	**X**	
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Doble Ritmoi	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicará el detalle técnico al realizar un flotadora desde el doble ritmo.	**X**			**10**	**Balones de baloncesto** **Conos**
2. Ubicando un cono a un metreo de distancia de la linea de lanzamiento mas cercano al aro, realizamos dos grupos donde cada uno aplique lo explicado realizando el lanzamiento.				**40**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/2021	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 - 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Crear la capacidad coordnativa para realizar el doble ritmo
Objetivo Especifico: Coordinar los saltos en la ejecución del gesto técnico del doble ritmo.
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		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	**X**	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. Se explicará el detalle técnico al realizar un doble ritmo pasando el aro.	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto**
2. Ubicamos un solo grupo en el lado izquiedo de la cancha, allí los deportistas realizarán el gesto técnico y se realizarán correciones si se hace necesario.		Explosiva	**X**	25	**platillos**
3.Ubicamos un solo grupo en el lado derecho de la cancha, allí los deportistas realizarán el gesto técnico y se realizarán correciones si se hace necesario.	Resistencia	Aerobica	**X**	25	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento	**X**	
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Doble Ritmoi	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos al 1vs 1, donde sean validas solo todas aquellas entredas en doble ritmo.	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					**Conos**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/11/2021	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 - 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Crear la capacidad coordnativa para realizar el doble ritmo
Objetivo Especifico: Coordinar los saltos en la ejecución del gesto técnico del doble ritmo.
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		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	**X**	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. Se realizará un analisis grupal en la ejecución del doble ritmo, mencionando falencias y fortalezas.	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto** **platillos**
2. Colectivamente abordaremos la entrada a doble ritmo en el 1 vs 1, aplicande los tipos de entrada explicadas durante el proceso, flotadora, abarzando el balón o psando el palos en forma de arco.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento	**X**	
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Doble Ritmoi	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Se jugará un partido, llevando los 4 tiempos de 10 minutos con el tiempo de desacnso necesario.	**X**			**50**	**Balones de baloncesto** **Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2021	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la capacidad de crossover
Objetivo Especifico: Mejorar el dominio del balón y el control tras velocidad.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar el crossover

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. se explica los ejercicios a realizar, explicando detalles técnicos a realizar.	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto**
2. dentro de la linea de 3 se ubica una silla y fuera de ella un cono por deportista que llegará a velocidad y agarra el cono ubicandolo ensima de la silla sin dejarlo caer donde posteriormente concluyan con un lanzamiento a canasta.		Explosiva	**X**	50	**platillos** **Silla**
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación	**X**	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
		Espacialidad	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Se realiza un encuentro 3 vs 3 sale el equpio que deje convertir 2 canastas	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/11/2021**	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar la capacidad de crossover						
Objetivo Especifico: Mejorar el dominio del balón y el control tras velocidad.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar el crossover						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. se explica los ejercicios durante el entrenamiento, explicando detalles técnicos a realizar.	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto**
2. de forma individual ubicamos enfrente dos conos, reaizamos dribles a ambos lados del cono con mano derecha y luego con mano izquierda		Explosiva	**X**	20	**platillos**
3. Ubicados en posición de juego en el baloncesto realizamos dribles entre las piernas estáticamente. Luego de esto lo realizamos mediante el dezplazamiento.	Resistencia	Aerobica	**X**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación	**X**	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
		Espacialidad	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizamos dezplazamientos con cambios de dirección entre las piernas, los cambios de dirección los determinan los conos que estan en la cancha.	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2021	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la capacidad de crossover
Objetivo Especifico: Mejorar el dominio del balón y el control tras velocidad.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar el crossover

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. se explica los ejercicios durante el entrenamiento, explicando detalles técnicos a realizar.	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto**
2. Con ayuda de las escaleras de agilidad, realizampos 4 movimientos con los pies distintos manteniendo el drible, cada uno con una duración de 10 minutos		Explosiva	**X**	40	**Escalera de agilidad**
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación	**X**	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
		Espacialidad	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Ubicamos un aro por cada deportista, de forma estática realiza el drible eentre piernas cambiando de manao, una vez haga ek drible ubicara la pierna derecha dentro del aro y sladra rapidamente de el, esto con ambas piernas	**X**			**40**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2021	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 18**			**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar la capacidad de reacción tanto en ataque como een defensa						
Objetivo Especifico: Mejorar la cobertura desde la defensa a través de la reacción						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la capacidad defensiva						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. se explica los ejercicios durante el entrenamiento, explicando detalles técnicos a realizar.	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto** **Escalera de agilidad**
2. Nos ubicamos en parejas, 1 vs 1, uno de ellos defenderá y el otro atacará, quien defiende mira hacia el tablero y quien ataca hacia el otro lado, quien ataca podra salir cuando quiera y por el lado que desee, y quien defiende tedra que evitar la canasta sin falta		Explosiva	**X**	40	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación	**X**	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
		Espacialidad	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizará un partido donde se paliquen las caracteristicas aprendias.	**X**			**40**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2021	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 18**			**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar el dominio de la pelota						
Objetivo Especifico: Crear la capacidad de dominar el balón sin esfuerzo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Drible						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. se explica los ejercicios durante el entrenamiento, explicando detalles técnicos a realizar.	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto**
2. Inflamos bombas y marcamos con los conos una distancia de 20 metros, el deportista tendra que driblar el balón a la vez que que matiene el globo en el aire y logra avanzar a la meta, esto ayudará a manejar mejor la pelota estimulando el drible de forma espontánea.		Explosiva	**X**	40	**Bombas**
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación	**X**	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
		Espacialidad	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Una variante del ejercicio anterior, donde trabajaremos en grupo sin dejar caer el balón buscando hacer caer al suelo la bomba del equipo contrario.	**X**			**40**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la postura de ataque con el balón

Objetivo Especifico: Crear posiciones corporales adecuadas para empezar un crossover o unn entrada ofensiva

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): tecnica del kill Crossovers

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. se explica los ejercicios durante el entrenamiento, explicando detalles técnicos a realizar.	Fuerza	MAXIMA		10	**Balones de balonesto**
2. con ayudad de un cono lo sostendremos en la mano, cuando se realicen dos dirbles de dejará en el suelo y la pierna izquierda pasará a ser pies de impulso (como 100 m planos).		Explosiva	**X**	20	**Platillo**
3. Realizando el ejercicio anterior, pero con una variante, en esta ocación realizamos un cambio con las manos y atacamos el lado contrario al que se pensaba salir.	Resistencia	Aerobica	**X**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación	**X**	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
		Espacialidad	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Usando una banca de apoyo realizamos dribles con cambio de mano, cada vez que se realice un drible se baja o se sube el cono de la banca	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2021	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 4:000 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la capacidad de realizar crossovers en espacio reducido

Objetivo Especifico: Recuperar rápidamente la posición de lanzamiento tras realizar un crossover

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar el lanzamiento a canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. realizar cambios de dirección por medio de las piernas desde un extremo de la cancha en cada cono.	Fuerza	MAXIMA		20	**Balones de balonesto**
2. realizar cambios de dirección por la espalda desde un extremo de la cancha en cada cono		Explosiva	**X**	20	**platillos**
3. realizar cambios de dirección entre las piernas y la espalda en cada cono de la cancha.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	**X**	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación	**X**	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
		Coordinación	
		Espacialidad	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. en parejas se enfrentan 1 vs 1 para intentando desestabilizar el defensa desde el crossover	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2021	**Lugar: Casco Urbano**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 4:30 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar la capacidad de realizar crossovers en espacio reducido					
Objetivo Especifico: Recuperar rápidamente la posición de lanzamiento tras realizar un crossover					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar el lanzamiento a canasta					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. Con ayuda de una pelota de tenis, los deportistas realizan dribles entre las piernas sin dejar caer la pelota. Variante, mientras se realiza un drible con mano izquierda la mano derecha realiza peueños rebotes con la pelota de tenis y viceversa	Fuerza	MAXIMA		30	**Balones de balonesto**
2. Con la mirada fija al frente el deportista avanza manteniendo un centro de gravedad bajo y cruzando el balón entre las piernas		Explosiva	**X**	30	**platillos**
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Cambio de ritmo	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Disciplina	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 1 vs 1, ubicados fuera de la linea de 3 el jugador con posesión del balón tratará de superar la defensa a través del crossover y terminar con una canasta.	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2021	**Lugar: Cuibuco**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: fortalecer el dominio del balón con la manos menos hábil					
Objetivo Especifico: Realizar dos veces mas repeticiones con la mano menos hábil					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Control del balón					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos**
1. Con ayuda de una colchoneta, nos ubicamos de rodillas. Mientras que driblamos el balon rapidamente con la mano no dominante, la derecha agarrara una pelota que quepa en su mano, dejandola caer y agarrandola antes de que toque el suelo.	Fuerza	MAXIMA		40	**Balones de balonesto**
2. realizamos el ejercio anterior con la mano dominante		Explosiva	**X**	20	**platillos**
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		**Colchonetas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	**X**	
3.	Equilibrio	**X**	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	**X**	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Cambio de ritmo	
		Coordinación	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Coordinación oculo segmentaria	
11.			
12			
13.			
	Componete Social Evolutivo	TEMAS	
15.		Disciplina	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tres, Tres, Tres. Ubicados estáticamente con dos conos en frente realizamos tres dribles en cada espacio creado entre ellos que en total son 3 esto con el doble de repeticion de la manos menos hábil.	**X**			**30**	**Balones de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10	Señalar errores de técnica y enfatizar en el refuerzo de aquellas falencias	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Juan Andrés Medina Díaz**
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: San Cayetano**			
LUGAR:				Casco Urbano	**HORARIO DE PRACTICA:**		2:00 p. m.	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**LUNES**	**MARTES**		**MIERCOLES**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Respeto	Respeto		Respeto	
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA	Justicia	Justicia		Justicia	
			COOPERACION	Cooperación	Cooperación		Cooperación	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	Trabajo en equipo	Trabajo en equipo		Trabajo en equipo	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				Humildad	
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	Autodisciplina				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA		Perseverancia			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	explicación breve de ejercicios, dinámicas y actividades recreativas.	explicación breve de ejercicios, dinámicas y actividades recreativas.		explicación breve de ejercicios, dinámicas y actividades recreativas.	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		X	
			CALENTAMIENTO	Calentamiento céfalo caudal, para posteriores actividades	Calentamiento céfalo caudal, para posteriores actividades		Calentamiento céfalo caudal, para posteriores actividades	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO	A través de la coordinación, mejorar el equilibrio al realizar patrones técnicos necesarios	A través de la coordinación, mejorar el equilibrio al realizar patrones técnicos necesarios		A través de la coordinación, mejorar el equilibrio al realizar patrones técnicos necesarios	
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	Mejorar la capacidad de reacción frente a diferentes circunstancias del juego	Mejorar la capacidad de reacción frente a diferentes circunstancias del juego		Mejorar la capacidad de reacción frente a diferentes circunstancias del juego	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				Fuerza	
			VELOCIDAD	Velocidad	Velocidad		Velocidad	
			FLEXIBILIDAD		Flexibilidad			
			RESISTENCIA	Resistencia				
		ELEMENTOS TÉCNICOS		Drible	Drible		Drible	
				desplazamientos	Doble ritmo		Lanzamientos	
				Pivote	lanzamientos		Doble ritmo	
							Crossovers	
		ELEMENTOS TACTICOS		Defensivo en zona	Defensivo individual		Cortar en ataque	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	El gato y el ratón			Congelados	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS		Relevos con obstáculos			
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Retroalimentación de aquellas acciones que necesitan refuerzo	Retroalimentación de aquellas acciones que necesitan refuerzo		Retroalimentación de aquellas acciones que necesitan refuerzo	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**Abril**		**MUNICIPIO: San Cayetano**		
LUGAR:				Polideportivo municipal		**HORARIO DE PRACTICA:**	10:00 a. m.	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MARTES**		**MIERCOLES**	**JUEVES**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Respeto		Respeto	Respeto	
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	Compañerismo		Compañerismo	Compañerismo	
			JUSTICIA					
			COOPERACION	Cooperación		Cooperación	Cooperación	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	Trabajo en equipo		Trabajo en equipo	Trabajo en equipo	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	Obediencia		Obediencia	Obeddiencia	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	Participación		Participación	Participación	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	Actividades de presentación y explicación general de lo que se desarrollará		Actividades de presentación y explicación general de lo que se desarrollará	Actividades de presentación y explicación general de lo que se desarrollará	
			MOVILIDAD ARTICULAR	Movimiento articular céfalo caudal		Movimiento articular céfalo caudal	Movimiento articular céfalo caudal	
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	Ejercicios recreativos que desempeñen corporiedad		Ejercicios recreativos que desempeñen corporiedad	Ejercicios recreativos que desempeñen corporiedad	
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	Adaptación a acciones coorporales por medio de juegos pre-deportivos		Adaptación a acciones coorporales por medio de juegos pre-deportivos	Adaptación a acciones coorporales por medio de juegos pre-deportivos	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS		estimulación de motricidad gruesa		estimulación de motricidad gruesa	estimulación de motricidad gruesa	
				Habilidades como: saltar, correr, cambiar de ritmo y manipular objetos		Habilidades como: saltar, correr, cambiar de ritmo y manipular objetos	Habilidades como: saltar, correr, cambiar de ritmo y manipular objetos	
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Pastillitas de colores			Pollito, simio y humano	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS			Circuito de agilidad de coordinación oculo segmentaria		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Retroalimentacón de las actividades y refuerzo de estimulos positivos		Retroalimentacón de las actividades y refuerzo de estimulos positivos	Retroalimentacón de las actividades y refuerzo de estimulos positivos	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: San Cayetano**					
LUGAR:				Casco Urbano	**HORARIO DE PRACTICA:**		4:00 p. m.			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
CLASES				**LUNES**	**MARTES**		**MIERCOLES**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO	Compañerismo	Compañerismo		Compañerismo			
			JUSTICIA	Justicia	Justicia		Justicia			
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	Trabajo en equipo	Trabajo en equipo		Trabajo en equipo			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				Humildad			
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA	Autodisciplina	Autodisciplina		Autodisciplina			
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA	Perseverancia	Perseverancia		Perseverancia			
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	explicación breve de ejercicios, dinámicas y actividades recreativas.	explicación breve de ejercicios, dinámicas y actividades recreativas.		explicación breve de ejercicios, dinámicas y actividades recreativas.			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		X			
			CALENTAMIENTO	Calentamiento céfalo caudal, para posteriores actividades	Calentamiento céfalo caudal, para posteriores actividades		Calentamiento céfalo caudal, para posteriores actividades			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO	Mantener posiciones defensivas con bases de estabilidad de forma equilibrada	Mantener posiciones defensivas con bases de estabilidad de forma equilibrada		Mantener posiciones defensivas con bases de estabilidad de forma equilibrada			
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN	Mejorar aquellos reflejos para una mejor reacción con diferentes actividades deportivas.	Mejorar aquellos reflejos para una mejor reacción con diferentes actividades deportivas.		Mejorar aquellos reflejos para una mejor reacción con diferentes actividades deportivas.			
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Fuerza	Fuerza		Fuerza			
			VELOCIDAD	Velocidad	Velocidad		Velocidad			
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA	Resistencia	Resistencia		Resistencia			
		ELEMENTOS TÉCNICOS		Pie de Pivote	Pie de pivote		Fintas			
				posición básica defensiva	posición básica defensiva		Doble ritmo			
				Fintas						
				doble ritmo						
		ELEMENTOS TACTICOS		Cortinas	Cortinas		Cortinas			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Protección de la pelota en espacio reducido			Cogidas sobre lineas de la cancha			
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS		Lanzamiento desde diferentes angulos señalados con platillos					
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Retroalimentación de aquellas acciones que necesitan refuerzo	Retroalimentación de aquellas acciones que necesitan refuerzo		Retroalimentación de aquellas acciones que necesitan refuerzo			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION TEJO_____

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	Jennifer Pachón												X	X						X	X						X	X						6	6	0	100%
2	Fabian Santana												X	X						X	X						X	X						6	6	0	100%
3																																			0	0	#¡DIV/0!
4																																			0	0	#¡DIV/0!
5																																			0	0	#¡DIV/0!
6																																			0	0	#¡DIV/0!
7																																			0	0	#¡DIV/0!
8																																			0	0	#¡DIV/0!
9																																			0	0	#¡DIV/0!
10																																			0	0	#¡DIV/0!
11																																			0	0	#¡DIV/0!
12																																			0	0	#¡DIV/0!
13																																			0	0	#¡DIV/0!
14																																			0	0	#¡DIV/0!
15																																			0	0	#¡DIV/0!
16																																			0	0	#¡DIV/0!
17																																			0	0	#¡DIV/0!
18																																			0	0	#¡DIV/0!
19																																			0	0	#¡DIV/0!
20																																			0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION TEJO_____

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	Camila Hernandez												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
2	Karol Rodriguez												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	8	0	89%
3	Sofía Martinez												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
4	Alejandro												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	8	0	89%
5	Jhoan Samuel Alarcón												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
6	Sofía Rincón												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
7	Nicol Rincón												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
8	Mariana Samudio												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
9																																			0	0	#¡DIV/0!
10																																			0	0	#¡DIV/0!
11																																			0	0	#¡DIV/0!
12																																			0	0	#¡DIV/0!
13																																			0	0	#¡DIV/0!
14																																			0	0	#¡DIV/0!
15																																			0	0	#¡DIV/0!
16																																			0	0	#¡DIV/0!
17																																			0	0	#¡DIV/0!
18																																			0	0	#¡DIV/0!
19																																			0	0	#¡DIV/0!
20																																			0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION TEJO_____

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	Vanesa Blanco Diaz										X	X						X	X						X	X					X		7	6	1	86%
2	Mariana Hernandez										X	X						X	X						X	X					X		7	7	0	100%
3	Sharik Rios										X	X						X	X						X	X					X		7	7	0	100%
4	Juan David Rojas										X	X						X	X						X	X					X		7	7	0	100%
5	Santiago Bustos										X	X						X	X						X	X					X		7	7	0	100%
6	Nicolas Ortiz										X	X						X	X						X	X					X		7	6	1	86%
7	Stefanny Rivera										X	X						X	X						X	X					X		7	6	1	86%
8	Eliana Bustos										X	X						X	X						X	X					X		7	7	0	100%
9	Santiago Alarcón												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
10	Julian Arevalo												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
11	Brayan												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
12	Juan Pablo Rojas												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	8	1	89%
13	Farit Rojas												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	8	1	89%
14	Esteban												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
15	Maria Jose												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	8	1	89%
16	Vanesa Chon												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
17	Melisa Valvuena												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
18	Kevin Rincón												X	X	X					X	X	X					X	X	X					9	9	0	100%
19																																			0	0	#¡DIV/0!
20																																			0	0	#¡DIV/0!

ACTIVIDAD:	BALONCESTO	FECHA:	NOVIEMBRE
MUNICIPIO:	SAN CAYETANO	PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE FORMACIÓN
RESPONSABLE:	JUAN ANDRÉS MEDINA DÍAZ		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)					GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Fabian Andrés Santana	X				X									X						X		3212487412	1071941074	
2	Jenifer Pachón		X			X									X						X		3204498512		
3	Jhoan Samuel Alarcon Díaz	X				X									X						X		3202726951	1013274259	
4	Alejandro Chon Montaño	X				X									X						X		3107545392	1074529844	
5	Jennifer Camila Hernandez		X			X									X						X		3145198109		
6	Sofia Rincon		X			X									X						X		3204673968		
7	Nicol Mariana Paez Samudio		X			X									X						X		3134401368	1073603988	
8	Maria Jose Ortiz		X				X								X						X		3132240123	1029283357	
9	Keidy Vanessa Rincon		X				X								X						X		3213576116	1069128922	
10	Karol Rodriguez		X				X								X						X		3134252869		
11	Sofia Martinez		X				X								X						X				
12	Nicol Rincon		X			X									X						X		3204673968		
13	Julian David Arevalo	X					X								X						X		3134976808	1073602236	
14	Santiago Alarcón	X					X								X						X		3202726951	1013266921	
15	Vanessa Blanco Diaz		X				X								X						X		3215801841	1109001823	
16	Mariana Hernandez		X				X								X						X		3136421544	1071940440	
17	Santiago Buatos	X					X								X						X		3132597741	1033686384	
18	Juan David Rojas	X					X								X						X		3125667146	1071940189	
19	Esteban Vega	X					X								X						X		3209193305	1069128756	
20	Brayan Poveda	X					X								X						X		3132120717	1028885080	
21	Juan Pablo Ramos	X					X								X						X		3219760521	1071940185	
22	Jhasly Hueso		X				X								X						X		3102603632	1121840666	
23	Heidy Yuliana Pachon		X				X								X						X		3102603632	1122925517	
24	Sharik Rios		X				X								X						X		3126288849		

ACTIVIDAD:	BALONCESTO																				**FECHA:**	NOVIEMBRE					
MUNICIPIO:	SAN CAYETANO																				**PROGRAMA O COMPONENTE:**	ESCUELA DE FORMACIÓN					
RESPONSABLE:	JUAN ANDRÉS MEDINA DÍAZ																											
	NOMBRE Y APELLIDOS	**GENERO**			**RANGO DE EDAD (años)**						**GRUPO ETNICO**						**DISCAPACIDAD**			**VICTIMA CONFLICTO ARMADO**		**Correo Electrónico**	**Teléfono s/o Celular (del acudiente cuando aplique)**	**N° Identificación**	**FIRMA**			
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si	No							
1	Kevin Rincon	X					X								X						X		3204673968					
2	Nicolas Ortiz	X					X								X						X		3228961509					
3	Melissa Valbuena		X				X								X						X							
4	Farit Rojas	X					X								X						X		3232513678					
5	Eliana Bustos		X				X								X						X		3214080824					
6	Stefanny Rivera		X				X								X						X		3133744592	1071940152				
7																												
8																												
9																												
10																												

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 300MTS Semana 1					UNICO INTENTO 300 MTS SEG : 1/100				
1	INICIACIÓN					:					:		
2	1	Fabian Andrés Santana	8	0	1	:	5	7			:		
3	2	Jenifer Pachón	8	0	2	:	0	2			:		
4	FUNDAMENTACIÓN					:					:		
5	1	Jhoan Samuel Alarcón Díaz	9	0	1	:	3	0			:		
6	2	Alejandro Chon Montaño	9	0	1	:	4	5			:		
7	3	Jennifer Camila	9	0	2	:	0	5			:		
8	4	Sofía Rincon	9	0	1	:	3	5			:		
9	5	Nicol Mariana Pez Samudio	11	0	1	:	3	0			:		
10	6	Maria Jose Ortiz	12	0	1	:	4	8			:		
11	7	Keidy Vanessa Rincon	12	0	1	:	5	1			:		
12	8	Karol rodriguez	12	0	1	:	5	5			:		
13	9	Sofía Martinez	12	0	1	:	3	2			:		
14	10	Nicol Rincón	11	0	1	:	3	7			:		
15	PERFECCIONAMIENTO					:					:		
16	1	Julian David Arevalo	14	0	1	:	3	1			:		
17	2	Santiago Alarcón	13	0	1	:	2	3			:		
18	3	Vanesa Blanco Díaz	13	0	1	:	3	9			:		
19	4	Mariana Hernandez	14	0	1	:	4	5			:		
20	5	Santiago Bustos	16	0	1	:	4	0			:		
21	6	Juan David Rojas	16	0	1	:	3	3			:		
22	7	Esteban vega	13	0	1	:	5	7			:		
23	8	Brayan Poveda	14	0	1	:	4	8			:		
24	9	Juan Pablo Ramos	17	0	1	:	1	7			:		
25	10	Jhasly Hueso	15	0	1	:	4	8			:		
26	11	Heidy Yuliana Pachón	13	0	1	:	5	5			:		
27	12	Sharik Ríos	13	0	1	:	5	0			:		
28	13	Kevin Rincón	14	0	1	:	3	7			:		
29	14	Nicolas Ortiz	17	0	1	:	5	3			:		
30	15	Melissa Valvuena	13	0	1	:	3	4			:		
31	16	Farit Rojas	15	0	1	:	2	1			:		
32	17	Eliana Bustos	15	0	1	:	4	0			:		
33	18	Stefanny Rivera	16	0	1	:	3	9			:		



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	INICIACIÓN						:					:					:	
2	1	Fabian Andrés Santana	8	1	2	3	:		1	3	8	:					:	
3	2	Jenifer Pachón	8	1	2	3	:		1	3	5	:					:	
4	FUNDAMENTACIÓN						:					:					:	
5	1	Jhoan Samuel Alarcon Díaz	9	1	2	4	:		1	4	6	:					:	
6	2	Alejandro Chon Montaño	9	1	2	0	:		1	3	6	:					:	
7	3	Jennifer Camila Hernandez	9	1	1	9	:		1	3	5	:					:	
8	4	Sofia Rincon	9	1	3	5	:		1	5	6	:					:	
9	5	Nicol Mariana Paez Samudio	11	1	5	9	:		1	6	6	:					:	
10	6	Maria Jose Ortiz	12	1	4	8	:		1	5	5	:					:	
11	7	Keidy Vanessa Rincon	12	1	4	5	:		1	6	3	:					:	
12	8	Karol Rodriguez	12	1	5	4	:		1	7	5	:					:	
13	9	Sofia Martinez	12	1	5	0	:		1	7	1	:					:	
14	10	Nicol Rincon	11	1	4	8	:		1	6	5	:					:	
15	ERFECCIONAMIENTO						:					:					:	
16	1	Julian David Arevalo	14	1	8	2	:		2	1	3	:					:	
17	2	Santiago Alarcón	13	1	8	0	:		2	1	6	:					:	
18	3	Vanessa Blanco Diaz	13	1	5	5	:		1	7	8	:					:	
19	4	Mariana Hernandez	14	1	5	9	:		1	7	7	:					:	
20	5	Santiago Buatos	16	1	5	7	:		1	7	3	:					:	
21	6	Juan David Rojas	16	1	7	6	:		1	9	5	:					:	
22	7	Esteban Vega	13	1	7	7	:		1	9	2	:					:	
23	8	Brayan Poveda	14	1	6	9	:		1	8	0	:					:	
24	9	Juan Pablo Ramos	17	1	7	0	:		1	9	7	:					:	
25	10	Jhasly Hueso	15	1	5	7	:		1	7	2	:					:	
26	11	Heidy Yuliana Pachon	13	1	4	9	:		1	6	2	:					:	
27	12	Sharik Rios	13	1	5	2	:		1	6	0	:					:	
28	13	Kevin Rincon	14	1	6	8	:		1	8	0	:					:	
29	14	Nicolas Ortiz	17	1	6	8	:		1	7	6	:					:	
30	15	Melissa Valbuena	13	1	6	7	:		1	7	3	:					:	
31	16	Farit Rojas	15	1	6	6	:		1	7	9	:					:	
32	17	Eliana Bustos	15	1	5	5	:		1	7	0	:					:	
33	18	Stefanny Rivera	16	1	5	3	:		1	6	3	:					:	

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ENVERGADURA CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	INICIACIÓN						:					:						:				:	
2	1	Fabian Andrés Santana	8	25			:		1	2	3	:		9	4		:		7	0		:	
3	2	Jenifer Pachón	8	30			:		1	2	3	:		9	8		:		6	9		:	
4	FUNDAMENTACIÓN						:					:					:					:	
5	1	Jhoan Samuel Alarcon Díaz	9	32			:		1	2	4	:		1	0	4	:		7	9		:	
6	2	Alejandro Chon Montaño	9	30			:		1	2	0	:		9	8		:		7	5		:	
7	3	Jennifer Camila Hernandez	9	40			:		1	1	9	:		1	0	2	:		7	7		:	
8	4	Sofia Rincon	9	35			:		1	3	5	:		1	1	0	:		8	1		:	
9	5	Nicol Mariana Paez Samudio	11	45			:		1	5	9	:		1	1	2	:		8	0		:	
10	6	Maria Jose Ortiz	12	55			:		1	4	8	:		1	0	3	:		7	7		:	
11	7	Keidy Vanessa Rincon	12	42			:		1	4	5	:		1	1	3	:		8	3		:	
12	8	Karol Rodriguez	12	47			:		1	5	4	:		1	1	7	:		8	9		:	
13	9	Sofia Martinez	12	51			:		1	5	0	:		1	0	7	:		8	2		:	
14	10	Nicol Rincon	11	42			:		1	4	8	:		1	1	5	:		8	5		:	
15	PERFECCIONAMIENTO						:					:					:					:	
16	1	Julian David Arevalo	14	68			:		1	8	2	:		1	6	1	:		1	1	2	:	
17	2	Santiago Alarcón	13	63			:		1	8	0	:		1	5	9	:		1	1	0	:	
18	3	Vanessa Blanco Diaz	13	45			:		1	5	5	:		1	3	2	:		9	8		:	
19	4	Mariana Hernandez	14	41			:		1	5	9	:		1	3	3	:		9	9		:	
20	5	Santiago Buatos	16	63			:		1	5	7	:		1	4	1	:		9	3		:	
21	6	Juan David Rojas	16	65			:		1	7	6	:		1	4	2	:		9	4		:	
22	7	Esteban Vega	13	55			:		1	7	7	:		1	5	0	:		1	0	4	:	
23	8	Brayan Poveda	14	47			:		1	6	9	:		1	4	3	:		9	4		:	
24	9	Juan Pablo Ramos	17	53			:		1	7	0	:		1	5	0	:		9	9		:	
25	10	Jhasly Hueso	15	52			:		1	5	7	:		1	3	3	:		8	9		:	
26	11	Heidy Yuliana Pachon	13	39			:		1	4	9	:		1	3	0	:		9	2		:	
27	12	Sharik Rios	13	47			:		1	5	2	:		1	4	5	:		1	0	1	:	
28	13	Kevin Rincon	14	56			:		1	6	8	:		1	4	7	:		8	9		:	
29	14	Nicolas Ortiz	17	73			:		1	6	8	:		1	5	4	:		9	3		:	
30	15	Melissa Valbuena	13	53			:		1	6	7	:		1	5	5	:		9	8		:	
31	16	Farit Rojas	15	48			:		1	6	6	:		1	5	0	:		9	1		:	
32	17	Eliana Bustos	15	46			:		1	5	5	:		1	4	8	:		8	8		:	
33	18	Stefanny Rivera	16	44			:		1	5	3	:		1	4	5	:		8	7		:	

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	INICIACIÓN								
2	1	Fabian Andrés Santana	8		12	55			
3	2	Jenifer Pachón	8		10	45			
4	FUNDAMENTACIÓN								
5	1	Jhoan Samuel Alarcon Díaz	9		7	28			
6	2	Alejandro Chon Montaño	9		9	54			
7	3	Jennifer Camila Hernandez	9		10	54			
8	4	Sofia Rincon	9		12	56			
9	5	Nicol Mariana Paez Samudio	11		10	34			
10	6	Maria Jose Ortiz	12		8	45			
11	7	Keidy Vanessa Rincon	12		9	47			
12	8	Karol Rodriguez	12		8	56			
13	9	Sofia Martinez	12		11	45			
14	10	Nicol Rincon	11		8	45			
15	PERFECCIONAMIENTO								
16	1	Julian David Arevalo	14		8	89			
17	2	Santiago Alarcón	13		7	45			
18	3	Vanessa Blanco Diaz	13		7	25			
19	4	Mariana Hernandez	14		8	37			
20	5	Santiago Buatos	16		9	38			
21	6	Juan David Rojas	16		10	40			
22	7	Esteban Vega	13		12	37			
23	8	Brayan Poveda	14		8	41			
24	9	Juan Pablo Ramos	17		7	25			
25	10	Jhasly Hueso	15		8	20			
26	11	Heidy Yuliana Pachon	13		7	35			
27	12	Sharik Rios	13		8	41			
28	13	Kevin Rincon	14		8	46			
29	14	Nicolas Ortiz	17		8	52			
30	15	Melissa Valbuena	13		9	27			
31	16	Farit Rojas	15		7	49			
32	17	Eliana Bustos	15		9	41			
33	18	Stefanny Rivera	16		9	35			
34									

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	INICIACIÓN						:					:					:	
2	1	Fabian Andrés Santana	8	8	0		:					:					:	
3	2	Jenifer Pachón	8	9	6		:					:					:	
4	FUNDAMENTACIÓN						:					:					:	
5	1	Jhoan Samuel Alarcon Díaz	9	1	1	2	:					:					:	
6	2	Alejandro Chon Montaño	9	9	2		:					:					:	
7	3	Jennifer Camila Hernandez	9	9	0		:					:					:	
8	4	Sofia Rincon	9	1	0	2	:					:					:	
9	5	Nicol Mariana Paez Samudio	11	1	2	0	:					:					:	
10	6	Maria Jose Ortiz	12	1	2	6	:					:					:	
11	7	Keidy Vanessa Rincon	12	1	0	9	:					:					:	
12	8	Karol Rodriguez	12	1	1	6	:					:					:	
13	9	Sofia Martinez	12	1	3	2	:					:					:	
14	10	Nicol Rincon	11	1	2	7	:					:					:	
15	PERFECCIONAMIENTO						:					:					:	
16	1	Julian David Arevalo	14	1	5	0	:					:					:	
17	2	Santiago Alarcón	13	1	5	5	:					:					:	
18	3	Vanessa Blanco Diaz	13	1	4	0	:					:					:	
19	4	Mariana Hernandez	14	1	3	0	:					:					:	
20	5	Santiago Buatos	16	1	4	2	:					:					:	
21	6	Juan David Rojas	16	1	5	5	:					:					:	
22	7	Esteban Vega	13	1	1	4	:					:					:	
23	8	Brayan Poveda	14	1	4	0	:					:					:	
24	9	Juan Pablo Ramos	17	1	4	9	:					:					:	
25	10	Jhasly Hueso	15	1	3	9	:					:					:	
26	11	Heidy Yuliana Pachon	13	1	3	5	:					:					:	
27	12	Sharik Rios	13	1	3	8	:					:					:	
28	13	Kevin Rincon	14	1	4	7	:					:					:	
29	14	Nicolas Ortiz	17	1	5	0	:					:					:	
30	15	Melissa Valbuena	13	1	5	1	:					:					:	
31	16	Farit Rojas	15	1	5	2	:					:					:	
32	17	Eliana Bustos	15	1	4	1	:					:					:	
33	18	Stefanny Rivera	16	1	4	5	:					:					:	
34							:					:					:	

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
				SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
1	INICIACIÓN					:						:			
2	1	Fabian Andrés Santana	8		25	:	52					:			
3	2	Jenifer Pachón	8		24	:	34					:			
4	FUNDAMENTACIÓN					:						:			
5	1	Jhoan Samuel Alarcon Díaz	9		24	:	27					:			
6	2	Alejandro Chon Montaño	9		24	:	42					:			
7	3	Jennifer Camila Hernandez	9		27	:	6					:			
8	4	Sofia Rincon	9		26	:	21					:			
9	5	Nicol Mariana Paez Samudio	11		23	:	43					:			
10	6	Maria Jose Ortiz	12		24	:	54					:			
11	7	Keidy Vanessa Rincon	12		27	:	32					:			
12	8	Karol Rodriguez	12		26	:	36					:			
13	9	Sofia Martinez	12		24	:	44					:			
14	10	Nicol Rincon	11		28	:	48					:			
15	PERFECCIONAMIENTO					:						:			
16	1	Julian David Arevalo	14		24	:	29					:			
17	2	Santiago Alarcón	13		26	:	11					:			
18	3	Vanessa Blanco Diaz	13		24	:	25					:			
19	4	Mariana Hernandez	14		34	:	10					:			
20	5	Santiago Buatos	16		15	:	39					:			
21	6	Juan David Rojas	16		14	:	26					:			
22	7	Esteban Vega	13		15	:	0					:			
23	8	Brayan Poveda	14		16	:	23					:			
24	9	Juan Pablo Ramos	17		17	:	54					:			
25	10	Jhasly Hueso	15		14	:	55					:			
26	11	Heidy Yuliana Pachon	13		15	:	43					:			
27	12	Sharik Rios	13		16	:	32					:			
28	13	Kevin Rincon	14		18	:	37					:			
29	14	Nicolas Ortiz	17		17	:	4					:			
30	15	Melissa Valbuena	13		18	:	54					:			
31	16	Farit Rojas	15		17	:	6					:			
32	17	Eliana Bustos	15		19	:	12					:			
33	18	Stefanny Rivera	16		17	:	31					:			
34						:						:			

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	INICIACIÓN				
2	1	Fabian Andrés Santana	8	1	5
3	2	Jenifer Pachón	8	1	5
4	FUNDAMENTACIÓN				
5	1	Jhoan Samuel Alarcon Díaz	9	2	8
6	2	Alejandro Chon Montaño	9	1	5
7	3	Jennifer Camila Hernandez	9	1	4
8	4	Sofia Rincon	9	1	5
9	5	Nicol Mariana Paez Samudio	11	2	7
10	6	Maria Jose Ortiz	12	1	4
11	7	Keidy Vanessa Rincon	12	2	7
12	8	Karol Rodriguez	12	2	6
13	9	Sofia Martinez	12	2	6
14	10	Nicol Rincon	11	2	9
15	PERFECCIONAMIENTO				
16	1	Julian David Arevalo	14	3	14
17	2	Santiago Alarcón	13	3	14
18	3	Vanessa Blanco Diaz	13	2	9
19	4	Mariana Hernandez	14	3	12
20	5	Santiago Buatos	16	2	8
21	6	Juan David Rojas	16	3	10
22	7	Esteban Vega	13	3	10
23	8	Brayan Poveda	14	2	9
24	9	Juan Pablo Ramos	17	3	12
25	10	Jhasly Hueso	15	2	7
26	11	Heidy Yuliana Pachon	13	2	6
27	12	Sharik Rios	13	2	8
28	13	Kevin Rincon	14	3	10
29	14	Nicolas Ortiz	17	2	7
30	15	Melissa Valbuena	13	2	9
31	16	Farit Rojas	15	3	12
32	17	Eliana Bustos	15	1	5
33	18	Stefanny Rivera	16	2	8

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

MUNICIPIO DE SAN CAYETANO

NIT N°800094751-8

SECRETARIA DE DESARROLLOSOCIAL

400.01.10

Al responder por favor cite este número OFICIO SDS- SC 2021-29

LA SECRETARIA DE LA DEPENDENCIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SAN CAYETANO

HACE CONSTAR:

Que **JUAN ANDRES MEDINA DIAZ**; identificado con la cedula de Ciudadanía No 1007335094 de San Cayetano, presto sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO; durante el periodo comprendido entre el 05 de noviembre de 2021 al 30 de noviembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide al día dos (02) del mes de diciembre de 2021

Atentamente;

SANDRA YOJANA PACHÓN SÁNCHEZ
Secretaria de Desarrollo Social
Tel:3142246222
Email: asocial@sancayetano-cundinamarca.gov.co

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN ANDRES MEDINA DíAZ**	
No DE CONTRATO	**925**	
MUNICIPIO	**SAN CAYETANO CUNDINAMARCA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAMPO DEPORTIVO**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

INICIACION	INICIACION
	
Concurso de lanzamientos	FUNDAMENTACIÓN
	
FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO
	
PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO
	