NOMBRE	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
N° CONTRATO	660 de 2022
PERIODO	01/03/2022 a 31/03/2022

OBLIGACIÓN 1 – EVIDENCIA 1

OBLIGACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO
DEPORTE BALONCESTO

NIVELES:
INICIACION
FUNDAMENTACION Y ESPECIALIZACION

ESCUELA DE FORMACION EN BALONCESTO
MUNICIPIO SOACHA
FEBRERO 16 A DICIEMBRE 30 DE 2022

JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS
CC 19.444.197 de Bogotá
Email: juanespinosac@hotmai.com
Cel:3054182444

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BALONCESTO TOTAL

PROFESOR: ***JUAN ESPINOSA CONTRERAS***
Entrenador Nacional - FECOLCESTO

PRESENTACIÓN –

"El BALONCESTO es uno de los deportes más intelectuales. Por eso conquista rápidamente los corazones de millones de personas de diferentes países.
El desarrollo de este maravilloso juego, su popularidad y futuro dependen de la atención de sus ENTRENADORES, de su devoción, de su fantasía y el trabajo duro. El interés por su capacitación, el acceso a la información, actualizada, lo mismo que la posibilidad de interactuar sus conocimientos y experiencias con colegas, es una de las llaves del desarrollo futuro de este deporte. "

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO BALONCESTO
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN BALONCESTO

OBJETIVOS GENERALES:

1 - Desarrollar procesos pedagógicos técnicos deportivos y recreativos, sociales, culturales y morales en las niñas, niños y jóvenes del municipio de ***SOACHA****, a través de acciones formativas del movimiento. Garantizando el mejoramiento de la calidad de vida y la adquisición de fundamentos técnico y tácticos en el deporte de baloncesto, en el* ***MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"***

2 - Diseñar y proponer la alternativa de creación de una escuela de formación deportiva del municipio de ***SOACHA*** *en baloncesto, con el fin de promover la buena utilización del tiempo libre y el sano esparcimiento de los habitantes del municipio entre las edades de 6 a 17 años.*

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
1 - Adelantar un proceso metodológico-dinámico, dentro de los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, el desarrollo en la BÚSQUEDA Y MANEJO DE TALENTOS.

2 - Estructurar escuela de formación en baloncesto del municipio de ***SOACHA****, con el fin de participar y representar al municipio en eventos regionales y municipales y departamentales.*

3 - Provocar un incremento en la sana utilización del tiempo libre, estimulando los buenos hábitos en la comunidad, desarrollando los eventos, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento y distansamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19 e igualmente cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus o relacionados, así como disponer de los elementos de autocuidado necesarios.

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

POBLACIÓN OBJETO:

Iniciación de niñas, niños entre los 6 y 8 años, formación adolecentes entre los 10 y 12 años y perfeccionamiento a jóvenes de 13 a 17 años del municipio de SOACHA

COBERTURA

20 deportistas por grupo

TIEMPO DE EJECUCIÓN

Febrero 16 a diciembre 30 del 2022

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

Apoyo Festivales escolares y juegos intercolegiados y otros eventos culturales

- ***METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA:*** *Sintético-analítico-mixta.*

- ***Tiempo sesión:*** *120 minutos.*
- ***Secciones:*** *Inicial – Principal – Final.*
- ***Programa:*** *De acuerdo con los Módulos indicados.*
- ***Tareas físico-técnicas:*** *Gestos biomecánicos correspondiente a los fundamentos del baloncesto.*
- ***Tareas físico-tácticas:*** *Adaptación a los requerimientos de habilidades y destrezas relacionados con las acciones de grupo y aprovechamiento de tiempo-espacio.*

CUADRO PORCENTUAL DE COMPONENTES			
Componente Formativa	**Nivel Iniciación**	**Nivel Fundamentación**	**Nivel Especialización**
Fundamentación Técnica Global y Especifica	**45%**	**45%**	**10%**
Fundamentación Táctica		**10%**	**35%**
Preparación Motriz y Física	**40%**	**25%**	**30%**
Preparación Teórica y Cognitiva	**5%**	**10%**	**10%**
Preparación Psicológica y Volitiva	**10%**	**10%**	**15%**

DISTRIBUCION DE LA SESIÓN.
10 – minutos presentación y control de asistencia
20 - minutos calentamientos ejercicios globales
60 - minutos aprendizaje deportivo (aplicación del programa)
20 - minutos de juego dirigido
10 – vuelta a la calma o parte final.

El baloncesto involucra: Trabajo cardiovascular, elasticidad física y mental, creatividad, solidaridad, además: atletismo, salto alto y largo, coordinación óculo- manual, óculo-pedica, lateralidad, trabajo de equipo, dribling, lanzamientos, pases, cumplir un reglamento, etc.

RECURSOS

Humanos: niños y niñas entre las edades de 6 a 17 años con posibilidad de practicar deportes al aire libre. Acceso a las instituciones educativas del municipio para convocar aspirantes a conformar el grupo de deportistas en baloncesto.

Materiales: Balones para baloncesto (N° 5, 6 y 7), pelotas de tenis, conos, aros, sogas, canchas para baloncesto o múltiples, mallas para el deporte, petos deportivos (opcional), uniformes para baloncesto (opcional), etc.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL:

INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años por ser un deporte de conjunto, básicamente se incidirá en el desarrollo motor para este deporte, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre deportivo.

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

Etapa Básica:

CONTENIDO:

- *Aprestamiento y adaptación al movimiento de juegos pre – baloncesto (Especialmente para niños).*
- *Motricidad básica orientada al baloncesto (para todos)*
- *Conocimiento y desarrollo de tres "fundamentos "ofensivos (pase, drible, lanzamientos).*

OBJETIVOS GENERALES:

Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para emplear el tiempo libre

Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación del baloncesto.

Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades

Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las situaciones de rivalidad en las actividades competitivas.

Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas en los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora, y mostrando una actitud crítica como participante y espectador.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL NIVEL: -

- *Iniciarse en la práctica a través de juegos predeportivos del baloncesto*
- *Aprender distintas formas de bote con los diferentes tamaños de pelotas*
- *Conocer y aplicar la mecánica de lanzar y agarre diferentes tamaños de pelotas*

Juan Esteban Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO



UNIDADES TEMATICAS INICIACION

UNIDADES	EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN	HABILIDADES MOTRICES	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	JUEGOS Y DEPORTES
CONCEPTOS	*Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.*	*Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.*	*Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.*	***Predeportivos como fenómenos sociales y culturales.*** ***Tipos de juegos y actividades deportivas.*** ***Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.***
PROCEDIMENTALES	*Desarrollo corporal* *Orientación corporal en espacio y lateralidad* *Percepción espacio-temporal* *Equilibrio* *Coordinación* *Educación de la respiración* *Resistencia* *Velocidad de reacción,* *Movilidad de articulaciones* *Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, adaptación y transformación.*	*Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.* *Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.*	*Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.*	***Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.***
ACTITUDES	*Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.*	*Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.* *Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.*	*Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.*	***Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.*** ***Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.*** ***Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos***

Juan Esteban Contreras
ENTRENADOR NACIONAL PATINAJE



				y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

Juan Esteban Contreras
ENTRENADOR NACIONAL PATINAJE

METODOLOGIA:

Que a través de la práctica deportiva los niños y niñas aprendan a resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades. a través del descubrimiento guiado y asignación de tareas.

CRONOGRAMA NIVEL INICIACION

FECHA	CLASE EVENTO	SEXO	CATEGORIA	NUMERO DE PARTICIPANTES	MUNICIPIO O INSTALACIONES DEPORTIVA	RUBRO	PROGRAMA Y OBJETIVO
15 de Octubre al 30 de diciembre	Conformación de escuelas deportivas.	M Y F	Iniciación.	15	Municipio de SOACHA	Administración departamental	Para formar buenos deportistas en baloncesto. Involucrar a toda la población de la zona urbana y rural del municipio para aprovechar el tiempo libre.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

Los resultados se obtendrán a través de observaciones y con instrumentos como el diario de campo manipulado por el docente.
También se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Hábitos higiénicos y fisiológicos: adecuado autocuidado del cuerpo y de su entorno inmediato con el propósito de mantener una buena salud.
Hábito de seguridad: prevención de situaciones de riesgo que atentan contra la integridad física y mental en los entornos familiar y de la escuela.
Hábitos de convivencia civismo y urbanidad: adaptación y el comportamiento de los participantes frente a las normas a la institución y a las personas que lo rodean.
Hábitos de cooperación y solidaridad: en las distintas acciones y decisiones se observa en los niños y jóvenes el deseo de cooperación y ayuda mutua.
Habito de respeto: se observa en los participantes el respeto por todas las personas de su entorno.
Resultados motores Mejoramiento de la coordinación dinámica general, lateralidad y ubicación tiempo espacio. Mejoramiento de las distintas técnicas deportivas. Se han comenzado a detectar talentos deportivos en las distintas disciplinas deportivas.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Los criterios de evaluación que se seguirá en esta unidad didáctica son iguales a nivel estructural.

1. *Nivel actitudinal, de vestimenta y asistencia*
2. *Aptitud física y pruebas de baloncesto.*
3. *Nivel teórico.*

En cuanto al primer ítem se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

1. *Registro de asistencia*
2. *Registro de actitudes:*
3. *Participación activa o pasiva*
4. *Interés*
5. *Actitud con respecto a sus compañeros y docente.*

Juan Esteban Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

- *En el segundo ítem se tendrá encueta:*
- *Test de habilidad deportiva en el deporte*
- *Equilibrio*
- *Velocidad de reacción*
- *Precisión*

En el tercer ítem se tendrá en cuenta la atención prestada en las explicaciones teóricas que se dan en la fase principal en cada una de las sesiones de cada unidad didáctica.

FUNDAMENTACION:

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años en deportes de conjunto, Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

OBJETIVOS GENERALES:

Definir los fundamentos técnicos y tácticos del Baloncesto a través de una manera didáctica y educativa dirigido a afianzar conocimientos de mucha importancia la práctica deportiva en este deporte.

Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL NIVEL:

Determinar si se está atacando o defendiendo es la posesión o no de la pelota.

A través de la práctica impedir la progresión del equipo atacante hacia la propia canasta y así evitar que el equipo oponente anote puntos.

Practicar a través de juegos pre deportivos el ataque y la defensa para conseguir los objetivos del juego.

- *Conocer y aplicar de pasar el balón con las diferentes formas de pases*
- *Practicar el tiro a canasta*
- *Interiorizar las reglas básicas del baloncesto.*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

UNIDADES TEMATICAS FUNDAMENTACION

UNIDADES	EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN	HABILIDADES MOTRICES	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	JUEGOS Y DEPORTES
CONCEPTOS	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.	Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.	Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.	Pre deportivos como fenómenos sociales y culturales. Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.
PROCEDIMENTALES	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto el bote, el tiro, botar y tirar, el pase, botar, pasar y tirar, la defensa y su combinación con el bote, el pase y el tiro Lanzamiento. Manejo del Balón Desplazamiento Pivote Defensa Drible Rebote Pase. Fortalecimiento táctico colectivo e individual Trabajo defensivo y ofensivo colectivo e individual.	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.	Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.	Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.
ACTITUDES	Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.	Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor. Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.	Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.	Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio. Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

METODOLOGIA:

Que a través de la práctica deportiva los niños y niñas aprendan a resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades. a través del descubrimiento guiado y asignación de tareas

CRONOGRAMA FUNDAMENTACION:

FECHA	*CLASE EVENTO*	*SEXO*	*CATEGORI A*	*NUMERO DE PARTICIPANTES*	*MUNICIPIO O INSTALACIONE S DEPORTIVA*	*RUBRO*	*PROGRAMA Y OBJETIVO*
15 de Octubre a Diciembre 30 de 2022	*Conformación de escuelas deportivas.*	*F y M*	*Fundamentación*	*15*	*Polideportivo municipio de SOACHA*	*Administración departamental*	*Para formar buenas deportistas en baloncesto. Invalucrar a toda la población de la zona urbana y rural del municipio para aprovechar el tiempo libre.*

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

Los resultados se obtendrán a través de observaciones y con instrumentos como el diario de campo manipulado por el docente, diario del alumno y el cuaderno del participante. También se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Hábitos higiénicos y fisiológicos: adecuado autocuidado del cuerpo y de su entorno inmediato con el propósito de mantener una buena salud.
Hábito de seguridad: prevención de situaciones de riesgo que atentan contra la integridad física y mental en los entornos familiar y de la escuela.
Hábitos de convivencia civismo y urbanidad: adaptación y el comportamiento de los participantes frente a las normas a la institución y a las personas que lo rodean.
Hábitos de cooperación y solidaridad: en las distintas acciones y decisiones se observa en los niños y jóvenes el deseo de cooperación y ayuda mutua.
habito de respeto: se observa en los participantes el respeto por todas las personas de su entorno.
Resultados motores Mejoramiento de la coordinación dinámica general, lateralidad y ubicación tiempo espacio. Mejoramiento de las distintas técnicas deportivas. Se han comenzado a detectar talentos deportivos en las distintas disciplinas deportivas.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Los criterios de evaluación que se seguirá en esta unidad didáctica son iguales a nivel estructural.

1. *Nivel actitudinal, de vestimenta y asistencia*
2. *Aptitud física y pruebas de baloncesto.*
3. *Nivel teórico.*

- *En cuanto al primer ítem se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:*

- *Registro de asistencia*
- *Registro de actitudes:*

- *Participación activa o pasiva*
- *Interés*
- *Actitud con respecto a sus compañeros y docente.*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

- *En el segundo ítem se tendrá encueta:*

- *Test de habilidad deportiva en el deporte*
  - *Equilibrio*
  - *Velocidad de reacción*
  - *Precisión*

En el tercer ítem se tendrá en cuenta la atención prestada en las explicaciones teóricas que se dan en la fase principal en cada una de las sesiones de cada unidad didáctica

PERFECCIONAMIENTO:

Dirigido a niños y niñas entre 13 y 17 años en deportes de conjunto, Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

CONTENIDO:

- *Preparación Física general y especial como estructura para el RENDIMIENTO con objetivo de participar en eventos. Planificación técnica – táctica y estratégica.*
- *Procesos enseñanza – aprendizaje de series cortas de ataque.*
- *Baloncesto Clásico en ataque y defensa. Iniciación de estructuras mas avanzadas.*

OBJETIVOS GENERALES:

Definir los fundamentos técnicos y tácticos del Baloncesto a través de una manera didáctica y educativa dirigido a afianzar conocimientos de mucha importancia la práctica deportiva en este deporte.

Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL NIVEL:

Determinar la capacidad de aplicación de lo aprendido en situaciones de juego real.

A través del juego desarrollar las capacidades de la toma de decisiones ofensivas y defensivas-
A través del juego real formar el carácter como integrante de un grupo y aportar para conseguir los objetivos de este.

- *Nociones de baloncesto clásico universal (flex, shuffle, passing-game, continuo, stack, etc).*
- *"Baloncesto por Conceptos "según principios de la NBA.*
- *Conocimiento, desarrollo y perfeccionamiento del desarrollo del juego*
- *Aplicación y perfeccionamiento del pensamiento táctico.*
- *Adaptación a las necesidades del material humano.*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO



UNIDADES TEMATICAS PERFECCIONAMIENTO

UNIDADES	EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN	HABILIDADES MOTRICES	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	JUEGOS Y DEPORTES
CONCEPTOS	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.	Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.	Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.	Partidos de práctica, torneos institucionales o recreativos, como fenómenos sociales y culturales. Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas.
PROCEDIMENTALES	Aprendizaje y fijación de los elementos tácticos pertinentes a las tácticas defensivas zonales, individuales y mixtas- Fortalecimiento del pensamiento y el actuar táctico tanto colectivo como individual Toma de decisiones en defensivo y ofensivo colectivo e individual.	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de los elementos tácticos- Acatar , ejecutar cumpliendo la aplicación, de las ordenes tácticos-	Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.	Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.
ACTITUDES	Valoración y aceptación de la propia realidad individual y colectiva, mostrando una actitud crítica y solidaria hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.	Valoración del trabajo en grupo e individual desde el punto físico. Disposición favorable a solidarizarse con los resultados del grupo sin dejar de la lado la autocrítica-	Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.	Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio. Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

METODOLOGIA:

Que a través de la práctica del juego y la competencia aprendan a resolver problemas en grupo, a desarrollar la solidaridad y el trabajo en grupo que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades a través del descubrimiento guiado y asignación de responsabilidades.

CRONOGRAMA PERFECCIONAMIENTO

FECHA	CLASE EVENTO	SEXO	CATEGORI A	NUMERO DE PARTICIPANTES	MUNICIPIO O INSTALACIONE S DEPORTIVA	RUBRO	PROGRAMA Y OBJETIVO
15 de Octubre a Diciembre 30 de 2022	Conformación de escuelas deportivas.	F y M	Perfeccionamiento	15	Polideportivo municipio de SOACHA	Administración departamental	Para formar buenos deportistas en baloncesto. Involucrar a toda la población de la zona urbana y rural del municipio para aprovechar el tiempo libre.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

Los resultados se obtendrán a través de observaciones y con instrumentos como el diario de campo manipulado por el docente, diario del alumno y el cuaderno del participante. También se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Hábitos higiénicos y fisiológicos: adecuado autocuidado del cuerpo y de su entorno inmediato con el propósito de mantener una buena salud.
Hábito de seguridad: prevención de situaciones de riesgo que atentan contra la integridad física y mental en los entornos familiar y de la escuela.
Hábitos de convivencia civismo y urbanidad: adaptación y el comportamiento de los participantes frente a las normas a la institución y a las personas que lo rodean.
Hábitos de cooperación y solidaridad: en las distintas acciones y decisiones se observa en los niños y jóvenes el deseo de cooperación y ayuda mutua.
Habito de respeto: se observa en los participantes el respeto por todas las personas de su entorno.
Resultados motores Mejoramiento de la coordinación dinámica general, lateralidad y ubicación tiempo espacio. Mejoramiento de las distintas técnicas deportivas. Se han comenzado a detectar talentos deportivos en las distintas disciplinas deportivas.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Los criterios de evaluación que se seguirá en esta unidad didáctica son iguales a nivel estructural.

- *Nivel actitudinal, de vestimenta y asistencia*
- *Aptitud física y pruebas de baloncesto.*
- *Nivel teórico.*

En cuanto al primer ítem se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- *Registro de asistencia*
- *Registro de actitudes:*
- *Participación activa o pasiva*
- *Interés*
- *Actitud con respecto a sus compañeros y docente.*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

En el segundo ítem se tendrá encueta:

- *Test de habilidad deportiva en el deporte*
- *Equilibrio*
- *Velocidad de reacción*
- *Precisión*

En el tercer ítem se tendrá en cuenta la atención prestada en las explicaciones teóricas que se dan en la fase principal en cada una de las sesiones de cada unidad didáctica.

BIBLIOGRAFIA

http://www.efdeportes.com/efd101/bc.htm

http://es.slideshare.net/marcobalbontin/plani-22807981

https://buenaspracticaspedagogicas.files.wordpress.com/2011/08/proyecto-escuela-de-formacion-deportiva2.pdf

http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz4OwduUhTa

CAMPOS SANCHEZ Gladys Elena. Baloncesto básico, editorial Kinesis, 2001.
BALONCESTO POR CONCEPTOS – Monografía - Profesor ***CARLOS FLOREZ***

JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS
Entrenador Nacional Fecolcesto

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollo corporal
						RITMO	Interacciones relacionados con e lRitmo en los diferentes movimientos
						EQUILIBRIO	Coordinación del equilibrio en todos los movimientos afines al baloncesto
						ORIENTACION	Orientación corporal de lateralidad en el manejo de Espacios y Tiempos.
						DIFERENCIACION	Diferenciacion en la posicion Corporal en la Percepción espacio-temporal
						REACCIÓN	Desarrollo del dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción y su reaccion
						ADAPTACIÓN	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con su capacidad de atencion eficiencia y creatividad.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Correcion y ajuste en ejecución de las habilidades motrices.en busca de perfeccionar el movimiento.
						CORRER	Elementos orgánicos-funcionales adaptados a la coordinacion del movimiento rapido
						SALTAR	Cuantificación y evolución de la saltabilidad. Buscando mediante el trabajo especializado para lograr su maxima saltabiliad
						LANZAR	Elemtos mecanicos basicos para el lanzamiento, mejorar su capacidad, lanzamientos de perimetro, ,libres y (3)
						ATRAPAR	Capacidad de medir tiempo y distancia en la captura con una I/D mano y ados manos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Momentos	Capacidad, de aplicación de las diferentes tiempos y fuerzas de acuerdo al momento de acciones motoras
						Variaciones	Fuerza explosiva, fuerza resistencia y fuerza de reacción,
						Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						Dominio motor y corporal la medicion de la fuerza	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Resistencia a la fuerza rápida, resistencia del balón
						Dominio motor en la medicion de su resistencia	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia, como resistencia de la musculatura extensora
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
						Dominio motor en la medicion de velocidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Interacciones Elementos	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades relacionadas con
						Dominio motor en la medicion de la flexibilidad	Factores importantes que logra el trabajo de la flexibilidad

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,
					ADELANTE /ATRÁS	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
					SALTAR	Percepción espacio-temporal
					VERTCAL -ADELANTE	Coordinación del movimiento., explosividad
					LATERAL - I/D	Equilibrio, potencia del movimiento
			2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,
					LAERAL I/D	Adaptación y transformación
					CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora
					TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices.
					CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia
			3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Agarre clásico, con una y dos manos
					ENLACE	Triple Amenaza
					BEISBOL	Para pasar, tirar o driblar,
					PICADO	Recepción, Pases y sus variantes
					BANDEJA	Arriba y abajo de la cintura
			4	Tecnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Fundamento tecnico de la postura corporal.
					POR ATRÁS	Sin control visual Alto, con dos balones
					ZIG-ZAG	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas
					ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y direccion
					CAMBIOS DE DIRECCION	Fundamento del drible izquierda derecha
			5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Tecnica de la postura de la mano
					EN DETENCION	Tecnica de la postura del brazo
					EN SUSPENSION	Tecnica de la postura del cuerpo
					LIBRES - TRES PUNTOS	Tiro en Mov. después de drible en suspension
					EN DOBLE RITMO	Tiro en Mov. después de pase
	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	La importancia de la enseñanza y aprendizaje del deporte del Baloncesto
					del Baloncesto	Conocimiento del deporte y su historia
					Charla sobre la actualidad del Baloncesto Colombiano	Proponerse metas en su categoria a nivel Departamental y Nacional
					Illustracion del baloncesto actual en Cundinmamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
					Algunos logros Departamentales y Nacional	Recuento informativo de estos logros
			2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas actualizaciones	Conocer de fondo las nuevas reglas para apdrenderlas y ponerlas en practica en las ultimas (2) decadas
					Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte, incentivar la consulta
					Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto, proponerse conocerlas
			3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
					Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enamoramiento del juego
					componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Cumplimiento	Aquirirla mediante la practica continua
					Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
					Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
					Solidadrdad	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
					Disciplina	Adquirirla mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
			2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Exaltarlo
					ALIMENTACIÓN	Recomendarla
					PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
					DESCANSO Y SUEÑO	Recomerndado
					EJERCICIO FISICO	Inculcado
			3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
					ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
			4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
					CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Afines al deporte	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Acciones coordinatrivas Individuales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Acciones Grupales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Deportes populares	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	De la region	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Ancestrales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Individuales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Grupales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Cantar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Declamar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Teatro	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Actividades Motoras	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Habilidades	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Coordinativas	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Distracciones	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Baloival	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Tenis de mesa	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Bla mano	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Carreras	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS	JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SOACHA

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

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: SOACHA
NOMBRE DEL FORMADOR: JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	FUNDAMENTACION 1								
	COLLATINO								
7:00 AM A 9; 00 AM	PERFECCIONAMIENTO 1								
	COLLATINO								
9:00 PM A 11:00 PM	PERFECCIONAMIENTO 2								
	COLLATINO								
13:00 PM A 15:00 PM	FUNDAMENTACION 2								
	COLLATINO								
15:00 P.M. A 17:00 P.M.	FUNDAMENTACION 1 Y 2								
	COLLATINO								
15:00 P.M. A 17:00 P.M.	PERFECCIONAMIENTO 1 Y 2								
	COLLATINO								

NOMBRE MONITOR JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #3

Iniciación 1






Iniciación 2






INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fundamentación 1



Fundamentación 2



OBLIGACION #4

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
BALONCESTO SOACHA - COLOMBO LATINO

NEFICIAD	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
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS															0
11 AÑOS	7	6	7		6										13
12 AÑOS	8	4	8		4										12
13 AÑOS	2	1	2		1										3
14 AÑOS	4	7	4		7										11
15 AÑOS	3	4	3		4										7
16 AÑOS	3	6	3		6										9
17 AÑOS															0
TOTALES															55

PROFESOR: JUAN ESPINOSA CONTRERAS

Asistencia Fundamentación 1



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL FUNDAMENTACION (1) HORARIO 7:00 A 9:00 AM

COLEGIO COLOMBO LATINO
Telefono: 8918003157

ENTRENADOR JUAN ESPINOSA CONTRERAS
CEL 3054102444

Asistencia Fundamentación 2



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL FUNDAMENTACION (2) HORARIO 13:00 A 15:00 PM - 15 A 17

COLEGIO COLOMBO LATINO
Telefono: 8918003157

ENTRENADOR JUAN ESPINOSA CONTRERAS
CEL 3054102444

Asistencia Perfeccionamiento 1



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO (1) HORARIO 7:00 A 9:00 Y 9:30 A 11:00 AM

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	NUMERO DE IDENTIDAD	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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN PIERRE CHAVES PAEZ	1078710445	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
2	MIGUEL ANGEL DIAZ LOMBO	1073127347	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
3	JADER STEVE ESPINOZA SIERRA	1019989177	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
4	KEVIN SANTIAGO GUERRERO ORTIZ	1020853081	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
5	CRISTIAN HARLEY HERNANDEZ BARBOSA	1024457450	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
6	ANDRES FELIPE HERRERA CORTES	1143715543	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
7	JUAN CARLOS HOYOS ROMERO	1012340797	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
8	PAULA SHAN BEJARANO MENDEZ	1012853797	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
9	ANA MARIA CASTELLANOS SOTO	1010642233	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
10	KAROL DAYANA HUERTAS FERREIROS	1030606446	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
11	SHARIDIN NIKOL LIBARES RODRIGUEZ	1012366345	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
12	SHARIDIN DAYANNA PARRA RODRIGUEZ	1021612647	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
13	SALLORY SOFIA PUBILLUS CISNEROS	1020614732	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
14	GABRIEL GABRIELA SUAREZ SASTRE	1033318644	1					1	1						1	1	1						1	1	2				1	1	1		12	12	0	100%
15	CARLIN DAYANA ERIRA ESTEVAN	1012364877	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

COLEGIO COLOMBO LATINO
Teléfono: 8618003167

ENTRENADOR JUAN ESPINOSA CONTRERAS
CEL 3054182444

Asistencia Perfeccionamiento 2



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO (2) HORARIO 7:00 A 9:00 AM Y 13:00 A 17:00 PM

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	NUMERO DE IDENTIDAD	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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MIGUEL ANGEL MADO PIRESOS	1023603142	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
2	DEIVER ALEXANDER BECERRA MENDOZA	1012309180	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
3	SANTIAGO BELTRAN HERNANDEZ	1025125911	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
4	JULIAN EDUARDO DIAZ DIAZ	1024518562	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
5	ANGELICA JAMES PEDRO CISNEROS	1018116202	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
6	JHOAN ESTEVEN ICAMA NOVOA	1070548930	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
7	SANTIAGO LEON VELE	1014217435	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
8	LUIS EDUARDO LOAIZA PINEDA	1034402489	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
9	LAURA DANIELA CASTRO RAMIREZ	1031178214	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
10	ANGEL DAYANA DIAZ RODRIGUEZ	1012353496	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
11	AYLIN MARIANA GUTIERREZ CAÑON	1012356714	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
12	BARBARA FRANCISCA HERNANDEZ RODI	1241627305	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
13	ASLEY VALENTINA MARTINEZ AMAYA	1011125834	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
14	ANGEL DAYANA PACHECO MARIN	1012360733	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
15	KAREN SOFIA MENDEZ VILLADA	1012304834	1					1	1						1	1	1						1	1	1				1	1	1		12	12	0	100%
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

COLEGIO COLOMBO LATINO
Teléfono: 8618003167

ENTRENADOR JUAN ESPINOSA CONTRERAS
CEL 3054182444

OBLIGACION #5

Se muestra permanentemente la buena imagen de Indeportes Cundinamarca y la del IMRDS

CONVOCATORIA

BALONCESTO



Te invitamos a participar en nuestra escuela de Baloncesto

INVITA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

IMRDS







INFORMES 3054182444

Lugar: Parque la Despensa

Juan Espinosa Contreras

Entrenador Indeportes Cundinamarca

OBLIGACION #6
Fundamentación

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:00	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**		**6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamiento					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnico					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
Visita al establecimiento Educativo	llamado a lista			
Colombo Latino	Movilidad Articular			
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Visita al campo deportivo La Despensa	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**	**25**	**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
Visita al establecimiento Educativo	llamado a lista			
Colombo Latino	Movilidad Articular			
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Visita al campo deportivo La Despensa	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/03/2022	**Lugar: COLO/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora:7:00/9:00 AM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas: 30**		**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
DESPLAZAMIENTOS CON BALON IZQU - DEREC	Resistencia	Aerobica	**X**	**15**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos laterales/ cambios de direccion		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
Desarrollo y control de la movilidad con 2 balones	Ritmo		**X**	**20**	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
interacciones de cortar y pasar	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		**BALONES**
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios de manejo de balon		**X**		**15**	
Tes de lanzamientos en movimiento	**X**			**15**	**BALONES**
ejercicos de 3x3 .				**15**	
juego de aplicación					
lanzamientos individuales			**X**	**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**		**6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
Reunion al con directivos del establecimiento	llamado a lista			
Colombo Latino	Movilidad Articular			
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Reunion presidente junta accion	Fuerza	Maxima			
comunal la despensa.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**	**25**	**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
Reunion al con directivos del establecimiento	llamado a lista			
Colombo Latino	Movilidad Articular			
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Reunion presidente junta accion	Fuerza	Maxima			
comunal la despensa.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

Fecha: 03/03/2022	**Lugar: COLO/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora:7:00/9:00 AM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas: 30**		**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Interacciones de pases 2X2 3X3 4X4 5X 5	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos frontales/ cambios de direccion		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Desarrollo y control de la movilidad con balon	Ritmo	X	20	
mano derecha e izquierda	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
INICIACION DE ATAQUE EN DOBLE RITMO				
	Componente teorico	TEMAS		
movimientos aplicados a ataque al aro en balonce				
	Componente Social volutivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ejercicios de manejo de balon		X		15	
Tes de pases en movimiento	X			15	BALONES
ejercicos de 3x3				15	
juego de aplicación					
testlanzamientos individuales			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**		**6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase			
	llamado a lista			
Presentacion con los grupos de iniciacion	Movilidad Articular			
Colombo Latino	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Relacion de Materiales de Trabajo	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
Charla de la metodologia y objetivos del Programa	Reacción		
Escuelas de Formacion Deportiva de Indeportes	Ritmo		
Cundinamrca	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajo de drible					
con un balon					
con dos balones					
Tes de tiros de perimetro					
Juego recreativo					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**	**25**	**9/12**

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

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase			
	llamado a lista			
Presentacion con los grupos de iniciacion	Movilidad Articular			
Colombo Latino	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Relacion de Materiales de Trabajo	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
Charla de la metodologia y objetivos del Programa	Reacción		
Escuelas de Formacion Deportiva de Indeportes	Ritmo		
Cundinamrca	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajo de drible					
con un balon					
con dos balones					
Tes de tiros de perimetro					
Juego recreativo					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:7:00/9:00 AM**	**N° de sesión: 03**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Intercciones de pases		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
juego recreativo	Ritmo		**X**	**15**	
Lanzamientos cortos	Anticipacion				
Lanzamientos de perimetro	diferenciacion				
Cambios de direccion	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
interacciones de tres					**BALONES**
	X			**15**	
Tes de lanzamientos	**X**			**15**	
				15	
Juego recreativo			**X**	**20**	

PARTE FINAL			**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	**X**	**5**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**		**6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Drible 4 canchas mano derecha e izquierda	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Fundamentos del Lanzamientos		Desplazamiento	X	10	
Explicacion y aplicación de diferentes tipos		Reacciòn			
de lanzamientos	Flexibilidad	Estatica	X		
correccion y motivacion		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Interacciones individuales de driblar y lanzar	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Interacciones grupales de driblar y lanzar	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
Test de lanzamiento grupal				
	Componente teorico	TEMAS		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		
Juego recreativo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de aplicación					
	X			15	
Tes de lanzamientos de alato porcentaje	X			15	BALONES
por equipos				15	
Tes de tiros libres					
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/04/2022	**Lugar: COLO/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora:9:00AM /15:00 PM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**	**25**	**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Desplazamientos y de transporte de balon a ritmo	Resistencia	Aerobica	X	3	
de juego		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos laterales con balon defensiva		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Desarrollo y control del transporte del balon	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
juego de interacciones defensivas	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ejercicios de movimiento acentuacion n trabajo					
de pies, en formas de recibier el balon en	X			15	
Ejercicios de recibir el balon en postura estatica	X			15	BALONES
ataque a la canasta.con detenimiento				15	
Tes grupal de Lanzamiento de tiros libres					
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:9:00AM /15:00 PM**	**N° de sesión: 04**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	X	10	
3 minutos de transporte de balon a ritmo lento		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
	Equilibrio				
repaso de tecnicas de pases grupales	Reacción				
JUEGO INTERACTIVO	Ritmo		X	15	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		BALONES CONOS CUERDAS
JUEGO RECREATIVO					
	Componente teorico		TEMAS		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego recreativo	X				
				15	
juego de hablidades de lanzamientos		X		15	BALONES
				15	
test de lanzamientos de tiros libres		X			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**		**6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
Iniciacion con la explicacion de los Principios	llamado a lista	**X**	**3**	
de los fundamentos basicos del baloncesto	Movilidad Articular	**X**	**5**	
	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
Explicacion de la capacidad del desplazamiento		Explosiva			
Ejercio practico	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
Explicacion del fundamento del Drible	Velocidad	Maxima			
Ejercio practico		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo		**X**	**15**	
Juego interactivo	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					BALONES
	X			**15**	
	X			**15**	
				15	
Juego recreativo			**X**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 011/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 05**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas:**	**25**		**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	**X**
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	**10**	
transporte de balon a ritmo lento. Dos balones		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
Repaso y correccion del fundamento del	Equilibrio				
doble ritmo y los diferentes modalidades	Reacción				
	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
Interacciones grupales del fundamento	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juego recreativo					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego de intencion	**X**				**BALONES**
				15	
Jue3go defensivo		**X**		**15**	
				15	
Tes de lanzamiento		**X**			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/03/2022	**Lugar: COLO/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:9:00AM /15:00 PM**	**N° de sesión: 05**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Desplazamientos y de transporte de balon a ritmo	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
de juego		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos laterales con balon defensiva		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
Desarrollo y control del transporte del balon	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
juego de interacciones defensivas	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ejercicios de movimiento acentuacion n trabajo					**BALONES**
de pies, en formas de recibier el balon en	**X**			**15**	
Ejercicios de recibir el balon en postura estatica	**X**			**15**	
ataque a la canasta.con detenimiento				**15**	
Tes grupal de Lanzamiento de tiros libres					
Juego recreativo			**X**	**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:21/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**		**6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	**BALONES**
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Drible 4 canchas mano derecha e izquierda	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Fundamentos del Lanzamientos		Desplazamiento	X	10	
Explicacion y aplicación de diferentes tipos		Reacciòn			
de lanzamientos	Flexibilidad	Estatica	X		
correccion y motivacion		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Interacciones individuales de driblar y lanzar	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Interacciones grupales de driblar y lanzar	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**BALONES**
Test de lanzamiento grupal				
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
Juego recreativo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de aplicación					
	X			15	
Tes de lanzamientos de alato porcentaje	X			15	**BALONES**
por equipos				15	
Tes de tiros libres					
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/03/2022	**Lugar: COLO/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:7:00/9:00 AM**	**N° de sesión: 06**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon izquie-derech	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Intercciones de pases de 5x5		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
Ejercicios de de agilidad sensibiliadad al balon	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
repaso tecnicas del drible con dos balones	diferenciacion				
	acoplamiento				
Posisicon para lineas del pase	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		**BALONES**
diferentes tipos de lanzamiento con marca					
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Trabajo de drible					**BALONES**
con un balon	**X**			**15**	
con dos balones	**X**			**15**	
				15	
Tes de tiros de perimetro					
Juego recreativo			**X**	**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/04/2022	**Lugar: COLO/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:9:00AM /15:00 PM**	**N° de sesión: 06**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas:**	**25**		**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Desplazamientos y de transporte de balon a ritmo	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
de juego		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos laterales con balon defensiva		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción			
Desarrollo y control del transporte del balon	Ritmo	**X**	**15**	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
juego de interacciones defensivas	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**BALONES**
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios de movimiento acentuacion n trabajo					
de pies, en formas de recibier el balon en	**X**			**15**	
Ejercicios de recibir el balon en postura estatica	**X**			**15**	**BALONES**
ataque a la canasta.con detenimiento				**15**	
Tes grupal de Lanzamiento de tiros libres					
Juego recreativo			**X**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**		**6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	**10**	
transporte de balon a ritmo rapido		Reacciòn			
ejerccios de sencibilidad al balon	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
Repaso fundamentos del drible y lanzamientos	Reacción				
	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Aplicaciones del drible en interacciones grupales	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
Juego formativo					
	Componente teorico		**TEMAS**		
Aplicaciones del pase en interacciones grupales					
transporte de balon a ritmo rapido					
ejerccios de sencibilidad al balon	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego recreativo					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego de aplicación	**X**				
				15	
del drible y el lanzamiento		**X**		**15**	**BALONES**
				15	
		X			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 07**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas:**	**25**		**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	**X**
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Principios de la defensa individual	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
Interacciones practicas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	**10**	
transporte de balon a ritmo rapido		Reacciòn			
ejerccios de sencibilidad al balon	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
Interacciones practicas	Reacción				
defensa 1x1	Ritmo		**X**	**15**	
defensa 2x2	Anticipacion				
	diferenciacion				
Aplicaciones del drible en interacciones grupales	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
Juego formativo					
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego recreativo					

PARTE CENTRAL-PARTE 2				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Juego de aplicación	**X**			
				15
del drible y el lanzamiento		**X**		**15**
				15
		X		
				20

PARTE FINAL			**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	**X**	**5**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/03/2022	**Lugar: COLO/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:9:00AM /15:00 PM**	**N° de sesión: 07**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	**X**
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3 minutos de transporte de balon a ritmo maximo	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
lanzamientos estaticos de perimetro con rebote	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES CONOS CUERDAS**
ejercicios de agilidad con balon					
	Componente teorico		**TEMAS**		
ejercicciios de habilidad con balon					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Tes de habilidades ofensivas	**X**				**BALONES**
				15	
juego recreativo		**X**		**15**	
				15	
Tes de lanzamiento grupal de 3 puntos		**X**			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 08**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas:**			**6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon con cambios de direccion	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Intercciones de pases de 3		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo		**X**	**15**	
Lanzamientos, tiros libres (Correccion postura)	Anticipacion				
Lanzamientos de perimetro,	diferenciacion				
	acoplamiento				
Principios del fundamento del pase	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		**BALONES**
diferentes tipos de pase y su aplicación					
Test de lanzamiento grupal					
	Componente teorico		**TEMAS**		
test de drible	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Ofensiva individual					**BALONES**
	X			**15**	
Tes de lanzamientos de alato porcentaje	**X**			**15**	
				15	
Juego recreativo			**X**	**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**	**25**	**9/12**

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

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Ofensiva grupal, poste alto	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	**10**	
transporte de balon a ritmo lento		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**		
Cambios de direccion, ataque al aro		Dinamica		**5**	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
Test grupal de de tiros de tres y tiros libres-	Reacción			
	Ritmo	**X**	**15**	
Trabajo de desplazamiento defensivo por parejas	Anticipacion			
	diferenciacion			
Aplicación zona defensiva 1,3,1	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**BALONES**
Doble ritmos (Test)				
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
juego recerativo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de aplicación	**X**				
				15	
OFENSIVA		**X**		**15**	**BALONES**
				15	
OFENSIVA DE 4-1		**X**			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/03/2022	**Lugar: COLO/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:7:00/9:00 AM**	**N° de sesión: 08**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Diferentes pases, picado, beisbol, enlace , pecho	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
a ritmo de juego		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Intercciones de pases pasar y cortar por parejas		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
interacciones de pases 2x1 3x2 2x2	Ritmo		**X**	**15**	
juego recreativo sin drible	Anticipacion				
test lanzamientos individuales	diferenciacion				
juego grupal de pases	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
Interacciones de diferentes pases					
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Trabajo de parejas en sesion de Lanzamientos					**BALONES**
	X			**15**	
tes de cambios de direccion	**X**			**15**	
				15	
Tes de tiros de tres					
Juego recreativo			**X**	**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**		**6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	**BALONES**
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Intercciones de pases		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
repaso de los diferentes tipos de pases	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo		X	15	
Lanzamientos perimetro en movimiento	Anticipacion				
Lanzamientos de 3 puntos en movimiento	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
Interacciones de pasar y cortar					
Interacciones de pases y 2x2 - 3x3 4x4 5x5					
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego recreativo					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Defensa individual en cuadro					**BALONES**
	X			15	
Tes de lanzamientos de alto porcentaje	X			15	
				15	
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**	**25**	**9/12**

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

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Interacciones defensivas 2x2 3x3 4x4 5x5	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
principios del ataque individual		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de manejo de balon		Desplazamiento	**X**	**10**	
Desplazamientos con balon al aire		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
Juego de aplicación		Dinamica		**5**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
Test de drible	Reacción			
	Ritmo	**X**	**15**	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**BALONES**
Ataque y defensa 1x1 con culminacion en el aro				
	Componente teorico	**TEMAS**		
Tes grupal de doble ritmos y efeicacia				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Juego de aplicación	**X**				**BALONES**
				15	
Juego de aplicación defensasa varias		**X**		**15**	
				15	
		X			
Juego recreativo				**20**	

PARTE FINAL			**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	**X**	**5**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/03/2022	**Lugar: COLO/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:7:00/9:00 AM**	**N° de sesión: 09**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	**X**
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	**10**	
3 minutos de transporte de balon a ritmo lento		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
aprendizale diferentes tipos de doble ritmos	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
JUEGO RECREATIVO DE PASES	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
REPASO TECNICAS DEL DRIBLE Y PARADA	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES CONOS CUERDAS**
REPASO TECNICAS DEL PASE SIN PARAR RITMO					
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TEST DE DRIBLE CON DEFENSA	**X**				**BALONES**
				15	
TEST DE PASES A RITMO DE JUEGO		**X**		**15**	
				15	
JUEGO RECREATIVO		**X**			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**	**25**	**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	**10**	
transporte de balon D/I seis canchas		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios de agilidad dos balones	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Tecnicas del pase en movimiento	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
Tecnicas del lanzamiento en movimiento					
Juego interctivo 3x3					
	Componente teorico		**TEMAS**		
Juego de aplicación					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Repaso de los tres fundamentos	**X**				
interacciones grupales				**15**	
Interacciones de pases dribles y lanzanientos		**X**		**15**	**BALONES**
				15	
Aplicación al juego		**X**			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:7:00/9:00 AM**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Intercciones de pases		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
juego recreativo	Ritmo		**X**	**15**	
Lanzamientos cortos	Anticipacion				
Lanzamientos de perimetro	diferenciacion				
Cambios de direccion	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
interacciones de tres					**BALONES**
	X			**15**	
Tes de lanzamientos	**X**			**15**	
				15	
Juego recreativo			**X**	**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**	**25**	**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás, cambi	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Trabajo defensivo 1x1 2x2 3x3 4x4 5 x 5	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
Juego defensivo sin drible	Velocidad	Maxima			
Des plazamientos con balon al aire		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
Principios y aplicación de la defensa de ayuda en	Reacción				
zonas del campo	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
Posiciones espaciales en la defensa individuyal	diferenciacion			**15**	
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
Juego interactivo defensa individual de ayuda					
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
Test de Lanzamientos por parejas				**20**	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego de pases					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defensa Individual con ayuda	**X**				
				15	
Defensa individual todo el campo		**X**		**15**	**BALONES**
				15	
Aplicación al juego		**X**			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/03/2022	**Lugar: COLO/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:9:00AM /15:00 PM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
SECION DE LANZAMIENTOS DE TIROS DE 3 PTS	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
REPASO DE LA TECNICA DE LANZAMIENTOS		Desplazamiento	**X**	**10**	
EN MOVIMIENTO		Reacciòn			
Ejercicos de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
DEFENSA Y ATAQUE 1X1	Ritmo		**X**	**15**	
PASES EN PAREJA A RITMO DE JUEGO	Anticipacion				
CON ATAQUE AL ARO	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
COMPETENCIA DE EQUIPOS TIROS LIBRES					
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
JUEGO DE EQUIPOS SIN DRIBLE					**BALONES**
	X			**15**	
LANZAMIENTOS POR EQUIPO	**X**			**15**	
				15	
Tes de tiros libres					
Juego recreativo			**X**	**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**	**25**	**9/12**

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

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Cuatro canchas desplazamientos frontales balon a		Desplazamiento	**X**	**10**	
al aire		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
Ejercicios de sensibilidad al balon	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
Aplicación de la defensa y atauq de 2 x 1					
la defensa y atauq de 3x2					
eraccion de diferentes pases					
contra	**Componente teorico**		**TEMAS**		
anzamiento de tiros de tres					
ego recreativo					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego del Quemado					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Aplicación de la defensa y atauq de 2 x 2	**X**				
Aplicación de la defensa y atauq de 3x3				**15**	
Ejercicios de interaccion de diferentes pases					
Ataque contra individual		**X**		**15**	**BALONES**
Tes grupal de Lanzamiento de tiros de Libres				**15**	
Juego recreativo		**X**			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/03/2022	**Lugar: COLO/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:7:00/9:00 AM**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	**X**
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	**10**	
3 minutos de transporte de balon a ritmo lento		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
JUEGO POR EQUIPOS 3X3 4X4 5X5	Reacción				
	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES CONOS CUERDAS**
INTERACCIONES DE PASES 1X1 2X2 3X3					
4X4 5X5					
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
LANZAMIENTOS DE TIRO LIBRE	**X**				
GRUPAL				**15**	
REPASO DE LANZAMIENTOS GRUPALES		**X**		**15**	**BALONES**
DE ALTO PORCENTAJE				**15**	
REPASO DE TECNICAS DE PASES		**X**			
RN ATAQUE				**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas:**	**25**		**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	**X**
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Interacciones de juego 3x3 con relevos	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
Interacciones 5x5 en procesos defensivos		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	**10**	
Repaso y aplicación de ofensiva individual		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
Partido amistoso con club chia	Reacción			
	Ritmo	**X**	**15**	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**BALONES**
Test de Drible con defensa 2x1	**Componente teorico**	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
Juego recreativo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defensa Individual con ayuda	**X**				
Juego de aplicación grupal				**15**	
Defensa individual todo el campo		**X**		**15**	**BALONES**
Juego de aplicación				**15**	
Aplicación al juego		**X**			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**Hora:7:00/9:00 AM**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionament							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Intercciones de pases		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
MANEJO DE PASES EN SALIDA RAPIDA	Ritmo		**X**	**15**	
Lanzamientos cortos DE PERIMETRO	Anticipacion				
Lanzamientos de tres puntos EN MOVIMIENTO	diferenciacion				
Cambios de direccion con balon ATAQUE AL ARO	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
TRABAJO DE DRIBLES					**BALONES**
	X			**15**	
Tes de lanzamientos de tiros libres	**X**			**15**	
				15	
Juego recreativo			**X**	**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	**X**	**5**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora7:00 /9:00 am - 2:00/4:00**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**		
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamiento					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnico					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Fundamento del tiro en suspension	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de manejo de balon, velocidad gradual		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
	Equilibrio				
Test de drible, con sombra	Reacción				
Interaccion de pases, en desplazamientos laterale	Ritmo		X	15	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Repaso ataque de ataque vs defensa individual	acoplamiento				BALONES
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
Test Grupales de tiros de tres puntos					
Test Grupales de tiros de alto porcentaje					
Test Grupales de tiros libres					
Test Grupales de tiros en suspension					
	Componente teorico		TEMAS		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de aplicación	X				
Defensa a presion y riesgo				15	
Juego sin drible, pase koreano		X		15	BALONES
				15	
Tes de lanzamiento		X			
Juego Recreativo				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/03/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**Hora:9:00AM /15:00 PM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas: 30**		**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamiento

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	X	10	
3 minutos de transporte de balon a ritmo lento		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
repaso de tecnicas de pases grupales	Reacción			
JUEGO INTERACTIVO	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES CONOS CUERDAS
JUEGO RECREATIVO				
	Componente teorico	TEMAS		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego recreativo	X				
				15	
juego de hablidades de lanzamientos		X		15	BALONES
				15	
test de lanzamientos de tiros libres		X			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

OBLIGACION #7

Se actualizo en las fechas establecidas la información solicitada, como plan pedagógico, horarios, malla curricular y planeación



OBLIGACION #8



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MUNICIPIO: SOACHA		
LUGAR:				COLOMBO LATINO	HORARIO DE PRACTICA: L:7:00 M:11:30 J:15:00 V:13:00	
NIVEL				INICIACION	FUNDAMENTACION X	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				ABRIL	ABRIL	ABRIL
SESUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			x
			RESPONSABILIDAD		x	
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			x
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			x
			AUTODISCIPLINA		x	x
			PARTICIPACIÓN			x
			PERSEVERANCIA		x	
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			x
	PARTE INICIAL	INICIO	**INTRODUCCION**		x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR		x	x
			CALENTAMIENTO		x	
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			x
			RITMO		x	
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACIÓN			
			DIFERENCIACIÓN			x
			REACCIÓN		x	
			ADAPTACIÓN			

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #9

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION SOACHA

	NUM	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL					ESTATURA DE PIE					ESTATURA SENTADO					ENVERGADURA				
				KG					CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1																					:	
2	2																					:	
3	3																					:	
4	4																					:	
5	5																					:	
6	6																					:	
7	7																					:	
8	8																					:	
9	9																					:	
10	10																					:	
11	11																					:	
12	12																					:	
13	13																					:	
14	14																					:	
15	15																					:	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #10

IMRDS
Nit. 832.000.906-6

ALCALDÍA MUNICIPAL DE SOACHA

EL SUSCRITO PROFESIONAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE SOACHA

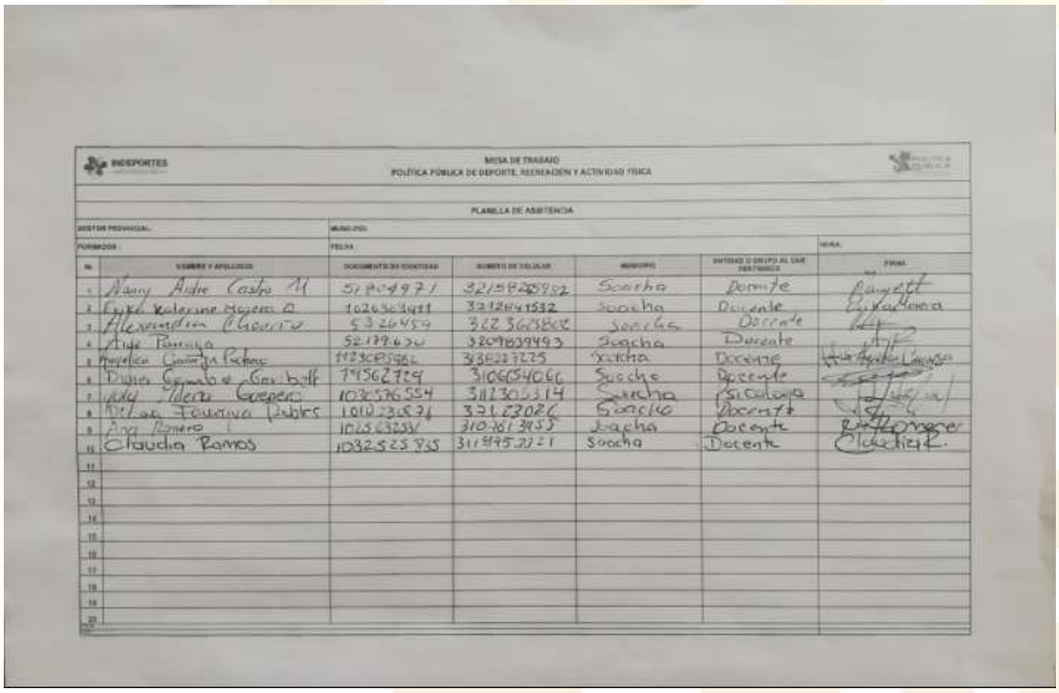
CERTIFICA:

Que el señor **JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS,** identificado con cedula de ciudadanía **N° 19444197,** realizo actividades propias en apoyo a la gestión como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO,** para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" para el cumplimiento de las metas del **INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA,** en la disciplina de **BALONCESTO,** durante el periodo comprendido entre el primero (01) de marzo, al treinta y uno (31) de marzo del año 2022, con grupos deformación del municipio de Soacha.

La presente se expide a solicitud del interesado a los treinta y un (31) días del mes de marzo del año 2022.

Mag. ARNULFO TORRES RINCON
PROFESIONAL UNIVERSITARIO

OBLIGACION #11



INDEPORTES

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL: | MUNICIPIO:
FORMACIÓN: | FECHA: | HORA:

No.	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Nancy Andre Castro M	51904971	3215[illegible]952	Soacha	Docente	
2	Cindy Katerine Moreno A	1026563411	3312641532	Soacha	Docente	
3	Alexandra Chaparro	53264554	322 3605808	Soacha	Docente	
4	Angie Ramirez	52179620	3209039493	Soacha	Docente	
5	Angelica Cantor Pedraza	1136[illegible]586	3352237225	Soacha	Docente	
6	Diana Carolina Garbath	79562729	3106654066	Soacha	Docente	
7	Ida Maria Gaspar	1026576554	3112303314	Soacha	Psicologa	
8	Nilson Fonseca Pedraza	1010231531	321 2202[illegible]	Soacha	Docente	
9	Ana Romero	1015632331	310-761 3455	Soacha	Docente	
10	Claudia Ramos	1032525955	311 895 2121	Soacha	Docente	
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



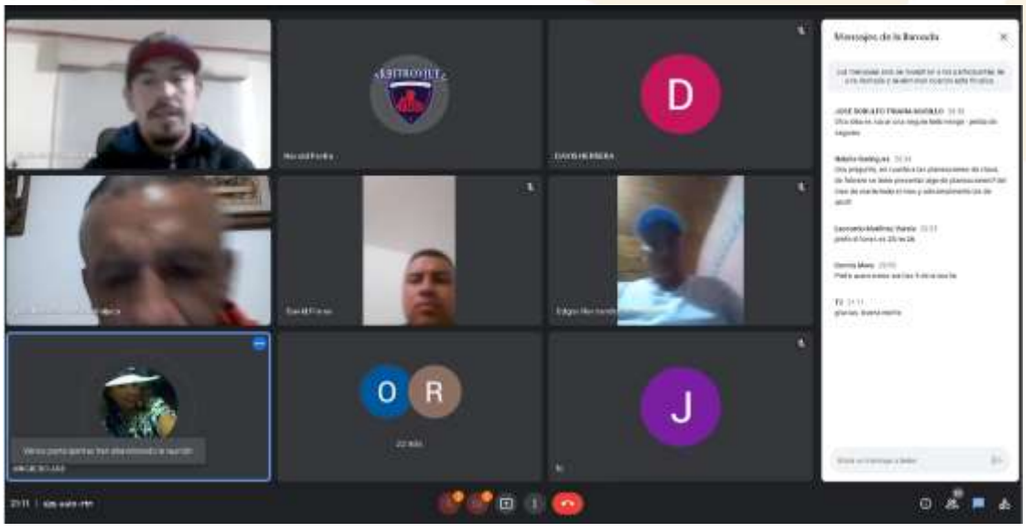






Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación**
SOACHA	Infraestructura deportiva y recreativa	dar mantenimieno a los espacios deportivos	solucion
SOACHA	Infraestructura deportiva y recreativa	crear mas espacios de deporte	solucion
SOACHA	Infraestructura deportiva y recreativa	gestionar ayuda economica	solucion
SOACHA	Infraestructura deportiva y recreativa	brindar programas de seguridad para los espacios deportivos	solucion
SOACHA	recreacion	crear eventos semanales para la integracion de la familia	solucion
SOACHA	recreacion	briandar programas para evitar drogadiccion	solucion
SOACHA	actividad fisica	contratar personal	solucion
SOACHA	actividad fisica	crear nuevoa programas	solucion
SOACHA	actividad fisica	invertir en sonido	solucion
SOACHA	deporte formativo	expandir la cobertura en el municipio	solucion
SOACHA	deporte formativo	crear eventos	solucion
SOACHA	deporte competitivo	buscar recursos humanos y economicos	solucion
SOACHA			solucion
SOACHA	deporte comunitario	crear programas deportivos	solucion
SOACHA	deporte comunitario	dar incetivos a la comunidad y crear actividades	solucion
SOACHA	deporte escolar	contratar profesoresde aducacion fisica	solucion
SOACHA	deporte escolar	falta de profesores en el campo de la educacion fisica	solucion
SOACHA	deporte escolar		solucion

OBLIGACION #12





OBLIGACION #13

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

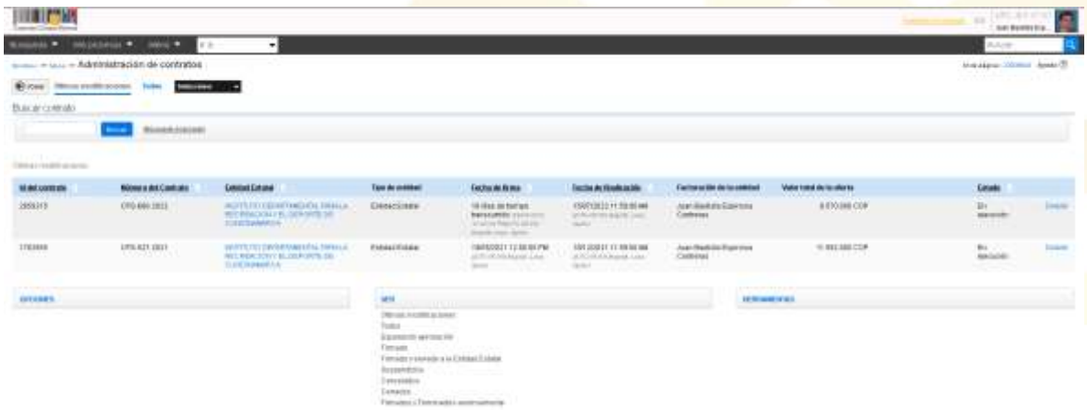
REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

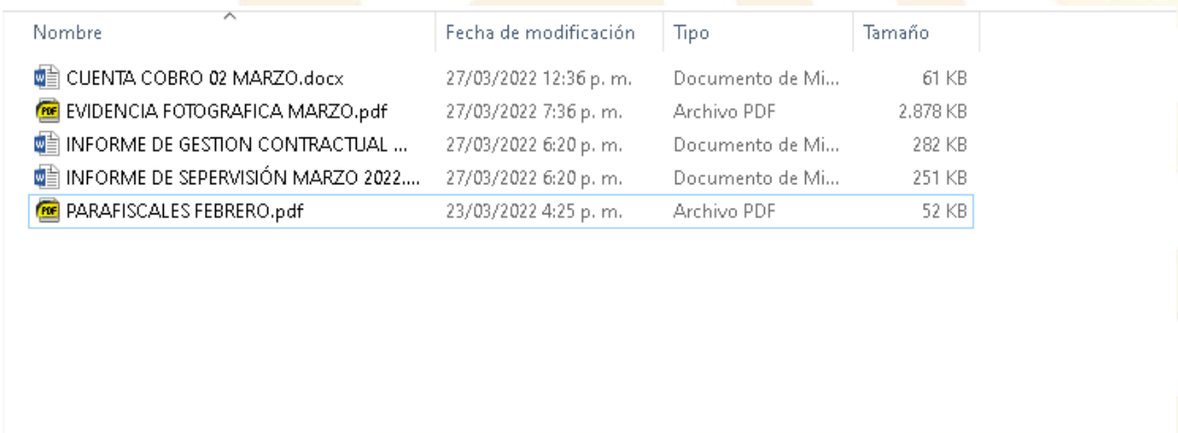
Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

OBLIGACION #14



OBLIGACION #15

Entregue a través del correo los formatos solicitados



Nombre	Fecha de modificación	Tipo	Tamaño
CUENTA COBRO 02 MARZO.docx	27/03/2022 12:36 p. m.	Documento de Mi...	61 KB
EVIDENCIA FOTOGRAFICA MARZO.pdf	27/03/2022 7:36 p. m.	Archivo PDF	2.878 KB
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL ...	27/03/2022 6:20 p. m.	Documento de Mi...	282 KB
INFORME DE SEPERVISIÓN MARZO 2022....	27/03/2022 6:20 p. m.	Documento de Mi...	251 KB
PARAFISCALES FEBRERO.pdf	23/03/2022 4:25 p. m.	Archivo PDF	52 KB