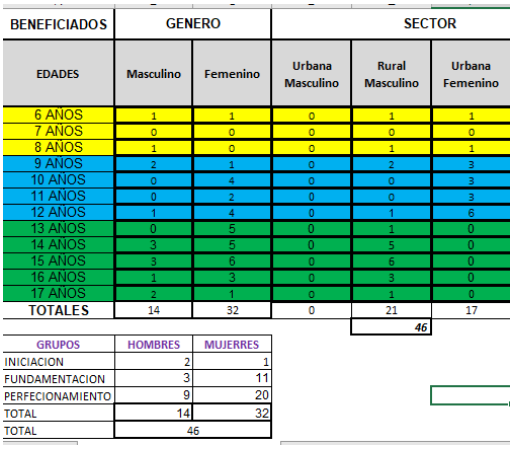
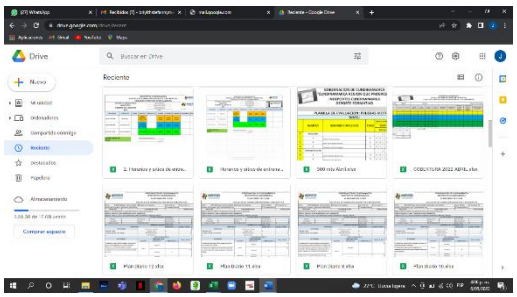
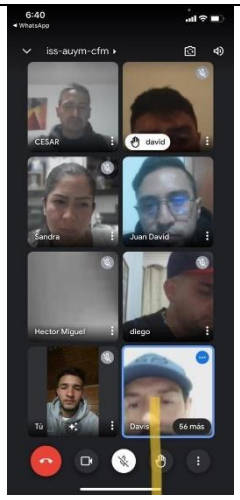
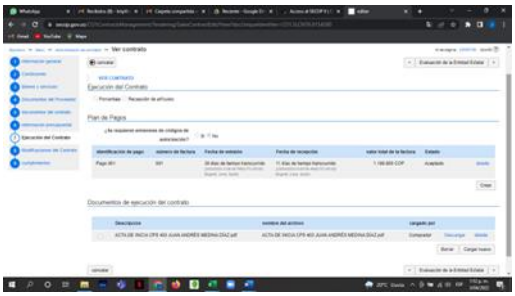
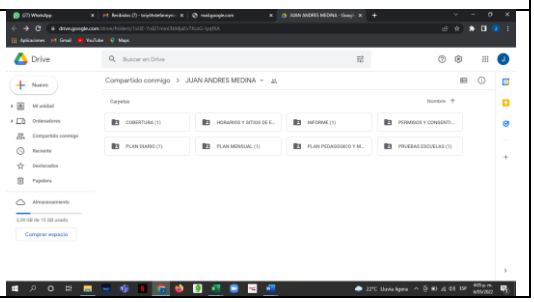
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE ABRIL DE 2022 - CTO 403 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.JUAN ANDRÉS MEDINA DÍAZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1007335094</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANÍA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/04/30
30/04/30</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022000500 DE 31/01/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: SAN CAYETANO
NOMBRE DEL MONITOR: JUAN MEDINA
MES: ABRIL
<table>
<tr><th>HORARIOS</th><th>CONCEPTO</th><th>LUNES</th><th>MARTES</th><th>MIERCOLES</th><th>JUEVES</th><th>VIERNES</th><th>SABADO</th><th>DOMINGO</th><th>OBSERVACIONES</th></tr>
<tr><td>1:30 pM A 3:30 PM</td><td>INICIACION</td><td></td><td>Vereda Macanazo 12:30 m – 2:30 pm</td><td></td><td>Vereda Cubuco</td><td>Vereda Cubuco</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3:30 PM A 5:30 PM</td><td>UNDAMENTACION</td><td></td><td>Vereda Pinipay 8:00 am – 10:00 am</td><td></td><td>Vereda Cubuco</td><td>Vereda Cubuco</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5:30 PM A 7:30 PM</td><td>PERFECCIONAMIENTO</td><td></td><td>asco Urbano</td><td>Casco Urbano</td><td>Vereda Cubuco</td><td>Vereda Cubuco</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>NOMBRE MONITOR
FIRMA</td><td colspan="9">JUAN ANDRÉS MEDINA DÍAZ</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.</td><td colspan="2">
</td></tr>
</table>

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino 6 AÑOS 1 1 0 1 1 7 AÑOS 0 0 0 0 0 8 AÑOS 1 0 0 1 1 9 AÑOS 2 1 0 2 3 10 AÑOS 0 4 0 0 3 11 AÑOS 0 2 0 0 3 12 AÑOS 1 4 0 1 6 13 AÑOS 0 5 0 1 0 14 AÑOS 3 5 0 5 0 15 AÑOS 3 6 0 6 0 16 AÑOS 1 3 0 3 0 17 AÑOS 2 1 0 1 0 TOTALES 14 32 0 21 17 46 GRUPOS / HOMBRES / MUJERRES INICIACION 2 1 FUNDAMENTACION 3 11 PERFECCIONAMIENTO 9 20 TOTAL 14 32 TOTAL 46
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización..	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE BALONCESTO MES abr-22 MUNICIPIO San Cayetano LUGAR Vereda Calderon HORARIO DE PRACTI 3:30pm-5:30pm NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN X PERFECCIONAMIENTO CLASES JUEVES VIERNES SÁBADO VALORES BÁSICOS: RESPETO, RESPONSABILIDAD, CONVIVENCIA, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO RESPETO / JUSTICIA VALORES OPERATIVOS: RESPONSABILIDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, RECONOCIMIENTO OBEDIENCIA / AUTODISCIPLINA / PERSEVERANCIA PARTE INICIAL: INICIO, INTRODUCCION, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO Se indicará brevemente el objetivo y método de la clase / Movilidad articular para preparación física de forma cefalo caudal
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: NUMERO / NOMBRES Y APELLIDOS / EDAD / UNICO INTENTO 300MTS (Semana 1) / UNICO INTENTO 300 MTS (SEG / 1/100) 1 INICIACIÓN 2 1 Edison Andrés Zamora 8 00:47 : 3 2 Dilan Daniel Muñoz Acevedo 6 00:42 : 4 3 Sebastian Daniel Peñuela 6 01:01 : 5 FUNDAMENTACIÓN 6 1 Jhon Samuel Rincon Dias 10 00:35 : 7 2 Nicolas Dan Montaño 10 00:38 : 8 3 Jennifer Camilo Hernandez 10 00:47 : 9 4 Sofia Rincon 11 00:36 : 10 5 Thalithasiaa Paez Estrada 12 00:46 : 11 6 Thiel Rincon 12 00:35 :
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 MUNICIPIO DE SAN CAYETANO LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SAN CAYETANO CUNDINAMARCA HACE CONSTAR
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 Copa Integración San Cayetano 19/04/2022 WATERMARK

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Informé que estaré a disposición de la entrega debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID).
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01







ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

COLOCAR PLAN PEDAGÓGICO MALLA Y HORARIOS

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO

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	Ejecuta movimientos multiples dependiendo de la condición.
						RITMO	Crea secuencias mediante el drible con desplazamientos
						EQUILIBRIO	Mantiene su diferentes posturas de forma estática
						ORIENTACION	Identifica las diferentes marcaciones de la cancha y sus zonas
						DIFERENCIACION	Reconoce las cualidades propias y de sus compañeros.
						REACCIÓN	Es capaz de recibir la pelota tras diferentes pases y tomar una dedición frente a su compañero.
						ADAPTACIÓN	Se adapta a los diferentes juegos y sus condiciones.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Logra caminar mirando fijo hacia al frente.
						CORRER	Logra dezplazarse a velocidad identificando cuando parar.
						SALTAR	Logra saltar con la pierna derecha, izquierda y con las dos al tiempo.
						ATRAPAR	Agarrar el balón tras recibir un pase.
						RODAR	Logra mantener el sentido de la orientación tran realizar un bote
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	Identifica y aplica los movimiento a realizar durante el calentamiento
						Estiramiento	Muestra flexibilidad a la hora de realizar diferentes movimientos.
				2	RESISTENCIA	aerobica	Mustra buen rendimiento tras varios minutos de actividades.
				3	VELOCIDAD	Reaccion	Es capaz de tomar deciciones en breves instantes según las circunstancias.
						Desplazamiento	Recorre a velocidad cortas distancias

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONESTO

FUNDAMENTACIÓN

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	Reconoce los roles que debe cumplir en la practica deportiva del baloncesto
						RITMO	Ejecuta movimientos sincrónicos a travez del drible
						EQUILIBRIO	Realiza el doble ritmo manteniendo el equilibrio antes, durante y despues del gesto técnico
						ORIENTACION	Ubica a los compañeros tras utilizar el giro sobre el pie de pivote.
						DIFERENCIACION	Reconoce los diferentes lanzamientos y cuando utilizar cada uno
						REACCIÓN	Realiza de forma agil una acción necesaria tras diferentes situaciones de juego
						ADAPTACIÓN	Logra asumir roles que exige el juego
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza desplazamientos con cambios de dirección y de ritmo
						CORRER	Se desplaza a velocidad manteniendo un centro degravedad bajo protegiendo el balón
						SALTAR	Se mantiene por breves instantes en el aire tras realizar saltos verticales y horizontales.
						ATRAPAR	Reacciona de forma adecuanda tras un pase fuerte a corrta distancia
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	Aplica los concoimientos previos reconociendo las secuencias necesarias para realizar una movilidad articular adecuada
						Estiramiento	Muestra gran elasticidad en los musculos durante el calentamiento.
				2	RESISTENCIA	aerobica	Se adapta al cansancio reduciendo la fatiga por actividad fisica prolongada
				3	VELOCIDAD	Reaccion	Ejecuta movimientos rapidos sin el balón
						Desplazamiento	Recorre distancias cortas en un periodo reducido de tiempo sin el balón
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Muestra amplitud de movimientos de forma voluntaria

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONCCESTO

PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	DIFERENCIACIÓN	Distingue las acciones que dependen de la situación
						ADAPTACIÓN	Se adapta a las dificultades presentadas en actividades deportivas
						RITMO	Mantiene patrones sincrónicos en el drible y desplazamiento
						REACCIÓN	Reacciona de forma correcta por medio sus reflejos
						EQUILIBRIO	Realiza de forma adecuada saltos en un pie con desplazamientos
						SINCRONIZACIÓN	Identifica los cambios de dirección a realizar con los compañeros
						ORIENTACIÓN	Tras giros realizados sobre el pide de pivote o un crossover mantiene la unicación espacio-temporal
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR	Realiza breves momentos de suspención en el aire
						CORRER	Recorre ciertas distancias con movimientos controlados
						LANZAR	Muestra técnica a la hora de realizar el lanzamiento del balón
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Estática	Desarrolla ejercicios estáticos de forma correcta
						Dinámica	Aplica movimientos técnicos con variaciones de fuerza
				2	RESISTENCIA	aerobica	Su rendimiento físico durante un partido es constante.
				3	VELOCIDAD	Reaccion	Realiza movimientos rápidos con el balón y sin él
						Desplazamiento	Se desplaza en distancias cortas a gran velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Adquiere movimiento con amplitud en la ejecución técnica de diferentes situaciones de juego



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MUNICIPIO DE SAN CAYETANO CUNDINAMARCA

PLAN TECNICO Y PEDAGOGICO

ESCUELA DE FORMACION EN BALONCESTO

NIVEL I INICIACION

NIVEL II FUNDAMENTACION

NIVEL III PERFECCIONAMIENTO

JUAN ANDRES MEDINA DIAZ

LIC. EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFASIS EN ED. FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

CEL. 3143314569

Correo: Juanamedina.U@gmail.com

INTRODUCION

ESCUELA DE FORMACION BALONCESTO

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia.

JUSTIFICACION

El baloncesto es un deporte en el que se fomenta el componente lúdico, recreativo y formativo el cual ayuda a los niños y las niñas a mejorar sus valores ya que es una práctica en donde constantemente hay contacto físico y se requiere de mucha tolerancia y respeto por el otro. Así mismo sirve para impartir una enseñanza que ayuda al desarrollo integral de los niños.

La práctica de este deporte favorece igualmente el desarrollo de las cualidades de coordinación neuro-muscular además se logra el desarrollo del gusto y de los intereses de los niños y niñas con el fin de crear hábito. Asegurando su realización futura de la adolescencia y la edad madura y contribuyendo así a hacer de ellos unos seres participativos y sociables.

MARCO LEGAL

Ley 181 de enero 18 de 1995, crea el sistema nacional del deporte.

CAPITULO 1. Objetivos de la ley

ARTICULO 2. El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, la educación extraescolar y la educación física.

TITULO III. D e la educación física.

ARTICULO 10. Entiéndase por Educación física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la ley 115 de 1994.

Ley 115 de febrero 8 de 1994.

TITULO 1. Enseñanza obligatoria.

El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

Constitución política de Colombia 1991.

CAPITULO II. De los derechos sociales, económicos y culturales.

ARTICULO 52. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

- ✓ Decreto 2845
- ✓ Decreto 2225
- ✓ Acuerdo 058
- ✓ Resolución 001909

✓ Ley 934 de diciembre de 2004

7. OBJETIVO GENERAL

Fomentar la práctica del **BALONCESTO** mediante un proceso metodológico de enseñanza básica, apoyada en un aspecto práctico para el fortalecimiento de las cualidades físicas y la formación integral del individuo.

10. OBJETIVOS ESPECIFICOS BALONCESTO

- Desarrollo y mejoramiento del esquema corporal, ajuste postural y lateralidad
- Desarrollar y mejorar los patrones básicos de movimiento
- Desarrollo de cualidades físicas básicas.
- Utilizar el baloncesto como medio para la formación de valores.
- Mejorar las habilidades para la ejecución de los fundamentos técnicos.
- Valorar la práctica del baloncesto como medio para la conservación de la salud.
- Mejorar las relaciones interpersonales mediante la práctica del baloncesto.

POBLACION OBJETO

Baloncesto Niños y niñas de las instituciones educativas en edad de 6 a 17 años con deseos de utilizar adecuadamente el tiempo libre, participando en la escuela de formación en baloncesto.

COBERTURA

15 niños por categoría

CARACTERIZACION DEL BALONCESTO

El **baloncesto** es una disciplina deportiva mundial y olímpica de tipo a cíclico ya que tiene acciones discontinuas, es un juego de conjunto y de pelota muy dinámico y se practica en invierno como en verano estos dos últimos apuntes

son importantes para esta disciplina ya que en el momento de la creación del baloncesto contemporáneo el baloncesto nace bajo la necesidad que se pueda practicar un deporte en invierno y que sea dinámico, no estático; Establecido por el doctor Jamen Naismith Esta disciplina deportiva la practican hombres y mujeres desde la categoría mini baloncesto menores (pre mini) 9 a 10 años hasta categoría mayores más de 20 años, en las primeras edades y hasta categoría infantil no se habla de funciones especiales de juego sino hasta la categoría junior 15 – 16 años el basquetbolista alcanza su más alta forma deportiva mujeres basquetbolistas a los 26 años y hombres basquetbolistas 28 años, es una disciplina que no discrimina etnia ni color de piel ni estrato social, es una disciplina deportiva que evoluciono rápidamente y ha presentado cambios en la reglamentación en busca de que cada día se más dinámica, sujeta a los cambios en la composición corporal de los jugadores ya que cada vez la práctica de este la realizan personas con mayor atletisidad. Características logísticas El baloncesto requiere de unos materiales especiales para su práctica, desde el punto de vista de la indumentaria personal los jugadores requieren de un uniforme cómodo como los son camisas sin manga para permitir la movilidad de los brazos, pantaloneta a la altura de la rodilla, zapatillas que tengan una buena suela que les permita desplazarse por los diferentes tipos de terreno sin resbalarse además deben ser zapatillas livianas que les permitan desplazarse rápida y potentemente, además deben ser altas protegiendo los tobillos de alguna lesión ya que es una lesión típica de los basquetbolistas por los tipos de desplazamiento y saltos frente a oponentes de igual manera medias altas que sean visibles del borde superior de la zapatilla por higiene y protección, esta indumentaria personal es necesaria tanto para el proceso de entrenamiento como el proceso de competencia. Terreno de juego: la cancha de baloncesto tiene unas medidas de 28 mts de largo por 15mts de ancho y unas medidas internas, (arco de los tres puntos, zona de restricción, separación de mitad de la cancha en campo ofensivo y campo defensivo etc.) el suelo para la práctica de esta disciplina puede ser, cemento, goma y maderamen, este último utilizado para competencias nacionales e internacionales.

Los aros: cada cancha debe tener 2 torres una a cada extremo de la cancha, los tableros son de acrílicos reglamentariamente, el aro está a una altura de 3,05 metros y una red que cuelga del borde del aro. La estructura reglamentariamente debe estar cubierta por colchonetas, para impedir lesiones por las acciones de juego. Balones: en el baloncesto de las primeras etapas se juega con un balón número 5 mide 69-70 cm y pesa 470-510 grs para la rama femenina y masculina a partir de la categoría infantil 13-14 años la rama femenina juega con balón número 6 mide de 72 – 73 cm y pesa 510-567 y la rama masculina balón número 7 medidas 75- 78 cm y pesa 567 – 650 grs. Cada equipo mínimo debe presentarse con 5 jugadores máximo con 12 5 en cancha y 7 jugadores suplentes, entrenador, asistente 1 fisioterapeuta. Reglamentación para competencias: en partidos reglamentarios deben estar 3 jueces en cancha, 3 jueces en la mesa de control un encargado del tablero electrónico, uno plantillando y el otro encargado del tiempo. El baloncesto se juegan 4 cuartos de 10 minutos cronometrados y en caso de haber empate se debe jugar tiempo extra de 5 minutos. Características del somato tipo: Las composición corporal Drinkwater y Ross (1980): “caracterizada por la división en cuatro compartimentos (músculo, grasa, hueso y otros tejidos), presentando una técnica que correlacionaba valores antropométricos de estas cuatro áreas con

los valores del Modelo propuesto por Ross y Wilson, estimando así el peso corporal" es decir la proporción de un cuerpo con unas características denominadas somato tipo el cual tiene 3 componentes endomorfico, mesomórfico y ectomorfiico. El endomorfico: Tienen tendencia al sobrepeso por el ritmo metabólico tan lento, acumulan grasa con facilidad. (Predominio graso) Mesomorfo: Etimológicamente, "meso" quiere decir "medio"; precisamente este tipo somático es un punto medio. A quienes tienen este biotipo les resulta más fácil tener una figura atlética. Los mesomorfos son propensos a desarrollar con más facilidad la masa y tonificación muscular, así como la fuerza. (Predominio muscular) Ectomorfo: Este tipo somático suelen ser delgados con extremidades largas, igualmente su estructura ósea es delgada. Suelen estar por debajo del peso considerado "normal" y tienen dificultades para ganar peso. Su metabolismo es acelerado, aprovechando muy poco de los alimentos ingeridos.

Según las características de este deporte y varias estudios que han realizado caracterizan a los basquetbolistas con un somatotipo de con una predominancia mesomorfica (músculos huesos y tejido conectivo) y la ectomorfia (linealidad o prevalencia de la área de superficie sobre la masa corporal) es decir mesoectomorfico. Por sus características de juego se debe tener la caracterización por funciones de juego los jugadores postes se caracterizan por ser ecomorficos, los aleros y armadores mesoendomorfos, predominando el componente muscular que es graso. 8. El baloncesto a nivel nacional y su organización para los sistemas de competencia no se encuentran establecidos ya que para cada torneo puede variar el sistema de eliminación esto está sujeto al número de equipos participantes en los torneos.

NIVEL I INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 8 años en deportes de conjunto, básicamente se incidirá en el desarrollo motor, para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos.

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGOGICO

Escuela de formación baloncesto

El desarrollo motor es el proceso encargado de la formación integral del ser humano. En la infancia, La mayoría de los niños desarrolla sus habilidades motoras en el mismo orden y a aproximadamente la misma edad.

FASE I DESARROLLO MOTOR

- Ambientación.

- Pruebas de entrada.
- Desarrollo de patrones básicos caminar, saltar, lanzar.
- Esquema corporal.
- Ajuste postural.
- Lateralidad. - Direccionalidad.
- Relaciones espacio – tiempo.
- Equilibrio – coordinación.
- Predeportivos.
- Desarrollo de cualidades físicas.
- Fundamentos técnicos (irradiación), tareas motoras.
- Integración de fundamentos técnicos.
- Actividades complementarias.
- Acciones de juego.
- Juego.
- Leyes de juego.
- Festival Deportivo.

INICIACION E IRRADIACIÓN AL BALONCESTO

- Ambientación.
- Pruebas de entrada.
- Desarrollo de patrones básicos caminar, saltar, lanzar.
- Esquema corporal.
- Ajuste postural.
- Lateralidad. - Direccionalidad.
- Relaciones espacio – tiempo.
- Equilibrio – coordinación.
- Predeportivos.
- Desarrollo de cualidades físicas.
- Fundamentos técnicos (irradiación), tareas motoras.
- Integración de fundamentos técnicos.
- Actividades complementarias.
- Acciones de juego.
- Juego.
- Leyes de juego.

  Festival Deportivo

OBJETIVO GENERAL

Mejoramiento de desarrollo de las habilidades motoras

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollo y mejoramiento de patrones básicos de movimiento
- Desarrollo y mejoramiento del esquema corporal, ajuste postural y lateralidad
- Desarrollo de cualidades físicas básicas
- desarrollo de habilidades para la ejecución de fundamentos técnicos

- valorar la práctica del baloncesto como medio de la conservación de la salud, relaciones interpersonales y proyección a la comunidad.

UNIDADES TEMATICAS

En la primera parte se deben explicar los fundamentos más importantes que debe dominar un jugador de baloncesto. Si durante años se hizo hincapié en la repetición y mecanización de los fundamentos, hoy se valora más el saber cuándo se debe emplear cada fundamento que el ejecutarlo de forma técnicamente perfecta.

Independientemente del método de enseñanza que elijamos, es imprescindible que el monitor conozca y domine los fundamentos del juego, y ese conocimiento le permitirá escoger el método de enseñanza que mejor se adapte a la edad, niveles y aspiraciones de sus jugadores.

1. pruebas de entrada
1.1 toma del IMC
1.2 salto horizontal
1.3 Wells
1.4 shutler run
1.5 20 metros lanzados
1.6 1.000 metros

2. Posición básica del jugador
2.1 Sin balón
2.2 Con balón
3. dribling
3.1 Protección
3.2 Traslación
3.3 velocidad
3.4 combinado
3.5 evaluación
4. El pase
4.1Pase de pecho con dos manos
4.2. Pase de pecho con una mano
4.3. Pase picado con dos manos
4.4. Pase picado con una mano
4.5. Pase por encima de la cabeza
4.6. Pase por detrás de la espalda
4.7. Pase de béisbol
4.8. Pases combinados
4.9. Evaluación
5. Movimiento de pies en ataque
5.1. Arrancadas
6.1. Paradas
6.2. En un tiempo sin balón
6.3. En un tiempo con balón
6.4. En dos tiempos sin balón

6.5. En dos tiempos con balón
6.6. Evaluación
7. Pivotes
7.2. Cambios de dirección sin balón
7.3. Cambios de dirección con balón
7.4. Con reverso
7.5. Cambios de ritmo
7.6 Evaluación
8. doble ritmo
8.1. Por derecha sin balón
8.2. Por izquierda sin balón
8.3. Por el centro sin balón
8.4. Por derecha con balón
8.5. Por izquierda sin balón
8.6. Por el centro con balón
8.7. Evaluación
9. Fintas de recepción
9.1. De salida sin mover los pies
9.2. De salida en dribling
9.3. De salida en reverso
9.4. De tiro
9.5. De pase
9.6. Con auto bloqueo

METODOLOGIA: METODO SINCRETICO-ANALITICO-SINTETICO

SINCRETICO: es la práctica del mismo juego, limitando sus reglas, dándole la posibilidad al niño que pueda del juego con pocas limitaciones para su edad, aquí juegan un rol importante los juegos pre-deportivos.

CRONOGRAMA AÑO 2022 INICIACION BALONCESTO

FECHA	SESION	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	PREPARACION FISICA	TECNICA	TACTICA
Febrero/1	0	Firma acta de inicio			
Febrero/2	0	Realización maya pedagógica			
Febrero/3	0	Realización maya pedagógica			
Febrero/4	0	Realización maya pedagógica			

Febrero/8		Reunión, informativa coordinador del rio negro.			
Febrero/11		Reunión con el alcalde del municipio de Villagómez, Doctor, Misael duarte, el coordinador de deporte Jerson Romero y el coordinador del rio negro licenciado Diego Sandoval.			
Febrero/12		Realización afiches publicitarios, folleto individual promocional.			
		Realización plan pedagógico			
		Realización plan pedagógico			
		.Realización plan pedagógico			
		Realización Malla pedagógica			
		Realización maya pedagógica			
		Realización maya pedagógica Realización convocatoria			
		Realización maya pedagógica, Inscripciones			
		Realización maya pedagógica, plan diario.			

	1	Realización maya pedagógica, plan diario Bienvenida juegos recreativos.		Concurso de habilidades	
	2	.Realización maya pedagógica, plan diario. Reunión informativa, explicación temática a trabajar, horarios y demás.			
	3		prueba de entrada-toma del imc	edad talla peso juego pre deportivos	
	4		Prueba de entrada – salto horizontal. Prueba de entrada-Wells	calentamiento fuerza de piernas juego pre deportivo flexibilidad	
	5		prueba de entrada – shutler run Prueba de entrada – 20 metros lanzados.	calentamiento velocidad de reacción juego pre deportivo	
	6		Prueba de entrada - 300mts	Calentamiento Velocidad pura Juegos pre deportivo	
	7		Esquema corporal Ajuste postural	Calentamiento Conocimiento del propio cuerpo, educación de la respiración y de la actitud.	
	8		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
	9		Esquema corporal Ajuste postural	Calentamiento Conocimiento del propio cuerpo, educación de la respiración y de la actitud.	
	10		Esquema corporal Ajuste postural	Calentamiento Conocimiento del propio cuerpo, educación de la respiración y de la actitud.	

	11		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
	12		Esquema corporal Ajuste postural	Calentamiento Conocimiento del propio cuerpo, educación de la 1respiración y de la actitud.	
	13		Lateralidad direccionalidad	Calentamiento Desplazamientos Percepción espacio-tiempo.	
	14		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
	15		Coordinación equilibrio	Calentamiento Dinámica especial carreras	
	16		Coordinación Equilibrio	Calentamiento Dinámica especial Carreras.	
	17		Jornada recreativa	Juegos de carreras	
	18		Coordinación Equilibrio	Calentamiento Dinámica especial Carreras.	
	19		Coordinación Equilibrio	Calentamiento Dinámica especial Carreras.	
	20		Jornada recreativa	Juegos de equilibrio	
	21		posición básica – toma del balón	bote desplazamiento	
	22		posición básica – toma del balón	Bote desplazamiento	
	23		Jornada recreativa	Juegos perceptivos	
	24		Posición básica- toma del balón	Bote desplazamiento	
	25		dribling	pase bote desplazamiento juego	
	26		Jornada recreativa	Juegos de concurso	

	27		dribling	pase bote desplazamiento juego	
	28		dribling	pase bote desplazamiento juego	
	29		Jornada recreativa	Juegos de concentración	
	30		dribling	pase bote desplazamiento juego	
	31		Dribling	Pase Bote Desplazamiento juego	
	32		Jornada recreativa	Juegos tradicionales	
	33		dribling	Pase Bote Desplazamiento juego	
	34		dribling	Pase Bote Desplazamiento juego	
	35		Jornada deportiva	Rondas y juegos	
	36		Pase de pecho	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
	37		Pase de pecho	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento juego	
	38		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
	39		Pase de pecho	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	

	40		Cualidad física circuito	Abdominales Dorsales Fuerza de brazos Fuerza de piernas Flexibilidad Dribling Pase Lanzamiento juego	
	41		Jornada recreativa	Juegos de reflexión	
	42		Pase picado	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
	43		Pase picado	Recepción Pase Pívot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento juego	
	44		Jornada recreativa	Juegos recreativos	
	45		Pase por encima de la cabeza	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento juego	
	46		pases	Pecho Picado Por encima de la cabeza beisbol	
	47		Jornada recreativa	Trabajemos con origamy	
	48		pases	Pecho Picado Por encima de la cabeza beisbol	
	49		Cualidades físicas condicionales flexibilidad	Abdominales Detenciones Posición básica	
	50		Jornada recreativa	Juegos de fuerza	

	51		Cambio de dirección Paso por detrás de la espalda.	Recepción Pase Pivot Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
	52		Cambio de dirección Paso por detrás de la espalda.	Desplazamiento Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
	53		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
	54		Pases combinado	Recepción Pase Pivot Desplazamientos Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento juego	
	55		Pases combinado	Recepción Pase Pivot Desplazamientos Velocidad Trayectoria Detención Lanzamiento Juego	
	56		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
	57		Parada 1 tiempo sin balón	Desplazamiento Trayectoria Coordinación Equilibrio	
	58		DIA FESTIVO		
	59		Jornada recreativa	Juegos recreativos	
	60		Parada 1 tiempo sin balón	Desplazamiento Trayectoria Coordinación equilibrio	
	61		Parada 1 tiempo con balón	Desplazamiento Trayectoria Coordinación Equilibrio Dribling Pase	
	62		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
	63		Parada 1 tiempo con balón	Desplazamiento Trayectoria Coordinación	

				Equilibrio Dribling pase	
	64		Cualidad física condicional Resistencia – carrera continua	dribling c .mano por detrás c. mano en reverso c .mano entre las piernas por detrás de la espalda c. cambio de ritmo con balón finta de cambio de dirección c. combinados	
	65		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
	66		Parada con dribling	Desplazamiento Trayectoria Dribling Pase C..de direccion	
	67		Parada con dribling	Desplazamiento Trayectoria Dribling Pase C.de dirección	
	68		Jornada recreativa	Despedida del programa	

LOGRO	OBJETIVO	TRANSFERENCIA	COMPONENTES	ACTIVIDADES
Pruebas de entrada test físico.	Conocer el estado físico de los niños(a) y jóvenes.	Realizar diagnóstico	Toma del IMC 1000 metros Wells Shutler run 20 mts lanzados Salto horizontal	Realizar los test con cada jugador. Tabulación Análisis recomendaciones
Esquema corporal	Desarrollo del esquema corporal	Conocimiento y diferenciación de su propio cuerpo.	Partes del cuerpo Sentir el cuerpo	Los jugadores se tienden en el suelo en posición supino con el balón, el profesor dice una parte del cuerpo y este debe llevar el balón y sentirlo durante algunos segundos.
Posición básica	Movimientos específicos	Ejecución de la posición	Detenciones	Carreras

			1tiempo 2 tiempos	Saltos movimientos si balón.
Dribling	Conocer las diferente clases de dribling	Diferenciación de las clases de dribling.	Avanzada Protección velocidad	Desde la línea de fondo salen botando el balón en un ritmo algo pausado, al llegar a la línea del centro salen a máxima velocidad controlando el balón en su dribling.
El pase	Conocer y aprender los diferentes tipos de pase	Observar, realizar y mecanizar los movimientos para la ejecución perfecta de los diferentes pases.	Pase de pecho Pase pique Pase por encima de la cabeza Pase de beisbol	Tres jugadores con un balón separados tres metros entre ellos de tal manera de que el jugador que está en medio reciba el pase del primer compañero, pivota y efectúa el pase al tercer compañero.
Movimiento de pies	Controlar los desplazamientos , paradas y giros	Controlar en todo momento la inercia del cuerpo, evitando los pasitos.	Desplazamientos Paradas giros	En una cancha de baloncesto y partiendo de la línea de fondo ,los jugadores salen en carrera controlada y al llegar a la línea de tiros libres ,realizan una parada de paso, o sea dos tiempos y a continuación efectúan un giro frontal hasta la siguiente línea.
Paradas	Realizar las diferentes formas de detenciones	Parada en un tiempo Parada en dos tiempos	Botes Desplazamientos Agilidad movimiento	Botar el balón y a la orden del formador realizar posición indicada, varias veces hasta mecanizar.
Pivotes	Conocer el manejo de su pie pivote	Movimiento especifico de pies	Paradas Dribling salidas trayectoria	Salen botando hasta llegar a la línea, de tiros libres o prolongación y efectúa una parada de salto, dos pivotes de 80 grados y continua hasta la siguiente línea.
Doble ritmo	Realizar con exactitud el paso doble o doble ritmo.	Agilidad en el movimiento de las manos y los pies.	Dribling Dominio del balón	Utilizamos dos aros colocados estratégicamente al llegar, al aro realiza la marcación

			Coordinación óculo pedica y manual Visión periférica Habilidad agilidad	correspondiente cada pie
fintas	Conocer y realizar las diferentes fintas	Realización de engaños estáticos y en movimiento.	De tiro De pase De salida	Salen botando desde la línea de fondo, al llegar al centro realizan una parada, hacen que lanzan, cambian de dirección y botan nuevamente hasta la siguiente línea.

INDICADORES DE LOGROS

PRUEBAS DE ENTRADA

- Presentaron las pruebas físicas
- Se realizó tabulación, análisis y recomendaciones
- Se realizó diagnostico físico del grupo
- Se ajustó el plan de entrenamiento

POSOCION BASICA

- se realizó posición fundamental
- ejecuta posición básica sin balón
- ejecuta posición básica con balón
- realiza posición básica en movimiento
-

DRIBLING

- Ejecutar dribling utilizando mano derecha, mano izquierda
- Realizar dribling con reversible por derecha e izquierda
- Rendimiento en el dribling de avance
- Desarrollo del dribling de protección

EL PASE

- Desarrollo de pase de pecho, pique y por encima de la cabeza
- Realiza manipulación y control del balón, pase y recepción
- Ejecución de precisión en el pase largo
- Desarrolla el juego de pases con oposición y zona prohibida

MOVIMIENTO DE PIES

- Ejecuta paradas
- Realiza giros
- Maneja intervalos cortos y largos en los desplazamientos
- Controla con seguridad el movimiento de sus pies

PARADAS

- Realiza paradas en un tiempo sin balón
- Realiza paradas en dos tiempos sin balón
- Realiza paradas en un tiempo con balón
- Realiza paradas en dos tiempos con balón

PIVOTES

- Efectúa cambios de dirección sin balón
- Efectúa cambios de dirección con balón
- Ejecuta cambios de ritmo
- Ejecuta cambios de dirección con reverso

DOBLE RITMO

- Realización del doble ritmo por derecha
- Realización de doble ritmo por izquierda
- Realización de doble ritmo por el centro
- Realización de doble ritmo en movimiento

FINTAS

- Realiza fintas de salida sin mover los pies
- Realiza fintas en dribling
- Ejecuta fintas de pase
- Ejecuta fintas lanzamiento

Instrumentos de seguimiento, control y evaluación:

1. cronograma
2. logros
3. Indicadores de logros

NIVEL II FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

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

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la participación de los niños y jóvenes en la práctica del baloncesto mediante un proceso metodológico de enseñanza básica, apoyada en el fortalecimiento de los fundamentos técnicos del baloncesto, buscando la formación integral mejorando la calidad de vida de la población.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1 - Utilizar el baloncesto como medio para la formación de valores.

2 - Mejorar habilidades para la ejecución de fundamentos técnicos.

3 - Valorar la práctica del baloncesto como medio de la conservación De la salud.

4 - Mediante la práctica del baloncesto mejorar las relaciones Interpersonales.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Baloncesto Niños y niñas de las instituciones educativas en edad de 9 a 12 años con deseos de utilizar adecuadamente el tiempo libre, participando en las escuela de formación deportiva.

DESARRROLO TECNICO YPEDAGOGICO

EDAD 9 A 12 AÑOS

TIEMPO 2 AÑOS

FASE I MEJORAMIENTO DE FUNDAMENTOS TECNICOS

FASE II TACTICA BASICA
ACCIONES TECNICO TACTICAS

CONTENIDO

NIVEL I
OBJETIVOS

1 - Desarrollo y mejoramiento de patrones básicos de movimiento.

1 - Desarrollo y mejoramiento del Esquema Corporal, Ajuste postural y lateralidad.

2 - Desarrollo de cualidades físicas básicas.

3 - Desarrollo de habilidades para la ejecución de fundamentos técnicos.

4 – Valorar la práctica del baloncesto como medio de la conservación de la salud, de relaciones interpersonales y proyección a la comunidad.

FASE I PERFECCIONAMIENTO DE FUNDAMENTOS TECNICOS

- Pruebas de entrada físicas.
- Pruebas de entrada funcionales.
- Pruebas de entrada técnicas.
- Desarrollo de cualidades físicas.
- Carrera continúa.
- Intervalos.
- Rutina de cualidades físicas.
- Circuito físico – técnicos.
- Movimientos sin balón.
- Posición fundamental defensiva.
- Movimientos con balón.
- Perfeccionamiento técnico individual.
- Perfeccionamiento técnico de grupo.
- Perfeccionamiento técnico de equipo.
- Juegos tácticos menores:
- Frente a la línea de fondo.
- Oleadas.
- Desventaja numérica en defensa.
- Defensa en zona.

- Defensa individual.
- Juego.
- Intercambios.
- Competencia

UNIDADES TEMATICAS

1. pruebas de entrada
1.2 toma del IMC
1.3 salto horizontal
1.4 Wells
1.5 shutler run
1.6 20 metros lanzados
1.7 1.000 metros

2. EL PASE

2.1 Ángulo de pase
2.2 Receptor parado o en movimiento
2.3 Pase de pecho con dos manos.
2.4 Pase de pecho con una mano
2.5 Pase picado con dos manos
2.6 Pase picado con una mano.
2.7 Pase por encima de la cabeza
2.8 Pase por detrás de la espalda.
2.9 Pase de béisbol
2.10Pase después de bote.
2.11 Pase de entrega.

3. EL BOTE

3.1. Generalidades
3.2. Posición básica.
3.3. Bote de velocidad
3.4. Bote de protección.

4. CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON BALÓN

4.1. Cambio de mano por delante.
4.2. Cambio de mano en reverso.
4.3. Cambio de mano por detrás de la espalda.
4.4. Cambio de mano entre las piernas.
4.5. Finta de cambio de dirección.

5 EL TIRO

5.1. Mecánica de tiro
5.2. Tiro en suspensión.
5.3. Errores más frecuentes.
5.4. El tiro de gancho.
5.5. El gancho en suspensión.
5.6. Tiro libre.

6. ENTRADAS A CANASTA

6.1. Mecánica de la entrada
6.2. Entrada con pérdida de paso
6.3. Entradas a canasta pasada
6.4. Entrada con apoyos laterales
6.5. Robo de paso
6.6. Traspiés

7. FINTAS CON BALÓN

7.1. Finta de salida sin mover los pies
7.2. Fintas de salida en dribling.
7.3. Finta de salida en reverso
7.4. Finta de tiro
7.5. Finta de pase

8. BLOQUEOS

8.1. El jugador que bloquea.
8.2. El jugador que recibe el bloqueo.
8.3. Formas de bloquear.
8.4. Tipos de bloqueo.
8.5. Bloqueo vertical.
8.6. Bloqueo horizontal.
8.7. Bloqueo ciego.
8.8. Bloqueo en diagonal.
8.9 Pantallas.

9. LA DENFENSA

9.1. Posición básica defensiva.
9.2. Desplazamientos defensivos.
9.3. Defensa al jugador con balón.
9.4. Defensa al jugador sin balón.
9.5. Lado fuerte / Lado débil

9.6. Defensa del corte.

10. EL REBOTE

10 .1. Rebote defensivo.
10.2. Rebote ofensivo.
10.3. Palmear.

METOLOLOGIA. Sincretico-analitico-sintetico

ANALITICO: fundamentos de nuestro deporte; es importante comprender que a temprana edad no es conveniente enseñar todas las variantes que podemos encontrar en un fundamento.

CRONOGRAMA AÑO 2022 FUNDAMENTACION

FECHA	SESION	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	PREPARACION FISICA	TECNICA	TACTICA
Febrero/1	0	Firma acta de inicio			
Febrero/2	0	Realización maya pedagógica			
Febrero/3	0	Realización maya pedagógica			
Febrero /4	0	Realización maya pedagógica			
Febrero/8	0	Reunión, informativa coordinador del rio negro.			
Febrero/11	0	Reunión con el alcalde del municipio de Villagómez, Doctor Misael Duarte, el coordinador de deporte Jerson Romero y el coordinador del rio negro licenciado diego Sandoval.			

Febrero/12	0	Realización afiches publicitarios, folleto promocional.			
	0	Realización plan pedagógico			
	0	Realización plan pedagógico			
	0	Realización plan pedagógico			
	0	Realización maya pedagógica			
	0	Realización maya pedagógica			
	0	Realización maya pedagógica Realización convocatoria			
	0	Realización maya pedagógica inscripciones			
	0	Realización maya pedagógica Plan diario.			
	0	Realización maya pedagógica, plan diario. Bienvenida, juegos recreativos		Concurso de habilidades	
	0	Realización maya curricular, plan diario. Reunión informativa, explicación método a trabajar, horarios y demás.			
	1		prueba de entrada-toma del imc	edad talla peso juego pre deportivos	

	2		Prueba de entrada – salto horizontal. Prueba de entrada-Wells	calentamiento fuerza de piernas juego pre deportivo flexibilidad	
	3		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
	4		Prueba de entrada – 1000 metros	Calentamiento resistencia	
	5		Prueba 20 metros lanzados.	Calentamiento Velocidad de reacción.	
	6		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
	7		Prueba de entrada 300mtrs	Velocidad pura	
	8		El pase	Angulo de pase	
	9		Jornada recreativa	Juegos Coordinativos	
	10		El pase	Receptor parado o en movimiento	
	11		El pase	Clases de pases	
	12		Jornada recreativa	Juegos de equilibrio	
	13		El pase	Clase de pases	
	14		El pase	Pase después del bote	
	15		Jornada deportiva	Juegos coordinativos	
	16		El pase	Pase de entrega	
	17		dribling	Posición básica	
	18		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
	19		Dribling de velocidad	Pase bote desplazamiento juego	
	20		Dribling de velocidad	Pase Bote desplazamiento	
	21		Jornada recreativa	Trabajo plastilina	

	22		Dribling de protección	Pase bote desplazamiento juego	
	23		Dribling de protección	Pase Bote Desplazamiento juego	
	24		Jornada recreativa	Juegos tradicionales	
	25		Dribling de protección	Pase Bote Desplazamiento juego	
	26		Corrección de errores más frecuentes a través de la práctica deportiva.	juego 2x2,3x3,4x4 partido 5x5	
	27		Jornada recreativa	Rondas y juegos	
	28		Dribling de protección	Pase Bote Desplazamiento juego	
	29		Dribling de protección	Pase Bote Desplazamiento juego	
	30		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
	31		Cualidad física condicional Fuerza de piernas	Multi saltos polimetría	
	32		cambio de dirección	Dribling Dominio Control Pase velocidad	
	33		Jornada recreativa	Juegos de reflexión	
	34		cambio de dirección	Dribling Dominio de balón Doble ritmo Lanzamiento Efectividad Canasta Velocidad Coordinación	
	35		Cambios de dirección	Dribling Dominio de balón Doble ritmo Lanzamiento Efectividad Canasta Velocidad coordinación	
	36		Jornada recreativa	Juegos recreativos	

	37		Cambios de dirección	Dribling Dominio de balón Doble ritmo Lanzamiento Efectividad Canasta Velocidad coordinación	
	38		Cambios de dirección	Dribling Dominio de balón Doble ritmo Lanzamiento Efectividad Canasta Velocidad coordinación	
	39		Jornada recreativa	Trabajemos con origamy	
	40		Cambios de dirección	Dribling Dominio de balón Doble ritmo Lanzamiento Efectividad Canasta Velocidad Coordinación	
	41		Cualidad física circuito	Abdominales Dorsales Fuerza de brazos Fuerza de piernas Flexibilidad Dribling Pase Lanzamiento juego	
	42		Jornada recreativa	Juegos de fuerza	
	43		El tiro mecánica	Lanzamiento Canasta precisión	
	44		El tiro mecánica	Lanzamiento Canasta precisión	
	45		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
	46		El tiro de gancha	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	
	47		El tiro de gancho	Lanzamiento Canasta Lateralidad	

				Direccionalidad precisión Doble ritmo	
	48		.jornada recreativa	Juegos de concurso	
	49		El tiro libre	Lanzamiento Precisión canasta	
	50		El tiro libre	Lanzamiento Precisión canasta	
	51		Jornada recreativa	Juegos perceptivos	
	52		Entrada a canasta	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	
	53		Entrada a canasta	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	
	54		Jornada recreativa.	Juegos coordinativos	
	55		Entrada a canasta	Lanzamiento Canasta Lateralidad Direccionalidad precisión Doble ritmo	
	56		DIA FESTIVO		
	57		Ornada recreativa	Juegos de concentración	
	58		Retro alimentación pases	Pase bote desplazamiento juego	
	59		Retroalimentación dribling	Bote Desplazamiento juego	
	60		Jornada recreativa	Juegos de coordinación	

	61		Retroalimentación c.direción	Bote Dribling Desplazamiento c.mano	
	62		Retroalimentación		
	63		Jornada Recreativa	Juegos de concurso	
	64		Retroalimentación lanzamientos	Bote Desplazamiento Direccionalidad lanzamiento	
	65		Cualidades físicas circuito.	Abdominales Dorsales Fuerza de brazos Fuerza de piernas Flexibilidad Dribling Pase Lanzamiento juego	
	66		Despedida del programa	Jornada deportiva y recreativa.	

LOGROS BALONCESTO FUNDAMENTACIÓN

LOGRO	OBJETIVO	TRANSFERENCIA	COMPONENTES	ACTIVIDADES
Pruebas de entrada test físico.	Conocer el estado físico de los niños(a) y jóvenes.	Realzar diagnóstico	Toma del IMC 1000 metros Wells Shutler run 20 mts lanzados Salto horizontal	Realizar los test con cada jugador. Tabulación Análisis recomendaciones
EL PASE	Conocer y aprender los diferentes tipos de pase	Observar, realizar y mecanizar los movimientos para la ejecución perfecta	Pase de pecho Pase pique	Tres jugadores con un balón separados tres metros entre ellos de tal manera de que el jugador que está en medio reciba el pase del primer compañero, pivota y

		de los diferentes pases.	Pase por encima de la cabeza Pase de beisbol	efectúa el pase al tercer compañero.
El BOTE	Conocer la posición básica y diferente clases de dribling	Diferenciación de las clases de dribling.	Avanzada Protección velocidad	Desde la línea de fondo salen botando el balón en un ritmo algo pausado, al llegar a la línea del centro salen a máxima velocidad controlando el balón en su dribling.
CAMBIOS DE DIRECCIÓN	realizar cambio de mano y dirección	cambio de mano y dirección asociados a un cambio de ritmo	movimientos realizados con ambas manos y con rapidez, en reverso, por la espalda, éntrelas pierna y fintas	Botar, parada en un tiempo, parada en dos tiempos, ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda.
EL TIRO	Realizar de forma correcta diferentes tiros en suspensión	Aprendizaje del Gesto final de lanzamiento en suspensión	lanzamiento, posición Angulo de 90 grados	En posición de tiro ángulo de 90 grados entre el antebrazo y el brazo que lanza, el otro brazo-mano sujeta el balón por el lado opuesto .y lanza en vertical.
ENTRADAS A CANASTA	Perfeccionar la entrada a canasta y su mecánica de entrada	hacer coincidir el pie deseado en un lugar determinado	Coordinación oculo manual, coordinación oculo pedico.	Situados los jugadores tras la línea de fondo, organizados en hileras para trabajar en oleadas, irán saliendo muy separados en carrera con la intención de hacer coincidir exactamente el paso por la línea media.
FINTAS CON BALÓN	Conocer y realizar las diferentes fintas	Realización de engaños estáticos y en movimiento.	De tiro De pase De salida	Salen botando desde la línea de fondo, al llegar al centro realizan una parada, hacen que lanzan, cambian de dirección y botan nuevamente hasta la siguiente línea.
			Vertical	En la línea de tiro libre se colocan en

BLOQUEOS	Realizar las diferentes formas y tipos de bloqueo	jugador que bloquea y recibe el bloqueo	Horizontal Ciego Diagonal pantallas	posición, al realizar el lanzamiento los demás deben realizar su bloqueo correspondiente.
LA DEFENSA	Conocer y aplicar el juego en defensa	Caderas bajas y espalda recta, movimiento continuo de pies.	posición defensiva y velocidad gestual del tren inferior	Partiendo de la posición fundamental y batiendo con la parte anterior del pie mantener la posición defensiva.
EL REBOTE	Ejecutar de manera eficaz el rebote en La ofensiva	Rebote controlado	El palmeo	Por parejas el compañero lanza el balón contra el tablero y el reboteador palmea tres veces con la mano abierta.

INDICADORES DE LOGROS

PRUEBAS DE ENTRADA

- Presentaron las pruebas físicas
- Se realizó tabulación, análisis y recomendaciones
- Se realizó diagnostico físico del grupo
- Se ajustó el plan de entrenamiento

EL PASE

- Desarrollo de pase de pecho, con una mano
- Realiza manipulación y control del balón, pase y recepción
- Ejecución del pase por detrás de la espalda
- Realiza el pase después del bote

El BOTE

- Realiza la posición básica en el rebote
- Realiza bote de velocidad
- Rendimiento en el bote de avance
- Desarrollo del bote de protección

CAMBIO DE DRECCIÓN

- Ejecuta cambio de mano por delante
- Realiza cambio de mano en reverso
- Maneja fintas de cambios de dirección
- Controla con seguridad cambio de mano por detrás de la espalda

El TIRO

- Conoce la mecánica de tiro
- Realiza tiro de gancho
- Realiza gancho en suspensión
- Ejecuta tiros libres

ENTRADAS A CANASTA

- Conoce la mecánica de entrada
- Efectúa entradas con pérdida de paso
- Realiza entradas a canasta pasadas
- Ejecuta de forma correcta entrada con apoyos laterales
-

FINTAS CON BALÓN

- Realiza fintas de salida sin mover los pies
- Realiza fintas en dribling
- Ejecuta fintas de pase
- Ejecuta fintas lanzamiento

BLOQUEOS

- Realiza bloqueos verticales
- Realiza bloqueos horizontales
- Ejecuta bloqueo ciego
- Maneja pantallas

LA DEFENSA

- Conoce la posición básica defensiva
- Realiza defensa al jugador con balón
- Trabaja lado fuerte y lado débil
- Ejecuta defensa del corte

EL REBOTE

- ❖ Realiza rebote defensivo
- ❖ Realiza rebote ofensivo
- ❖ Trabaja palmeo
- ❖ Conoce la mecánica de rebote

Instrumentos de seguimiento, control y evaluación:

1. Cronograma
2. Logros
3. Indicadores de logros

NIVEL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años. El dominio técnico y Táctico toma especial relevancia así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

OBJETIVO GENERAL

Introducir progresivamente al jugador en las situaciones de tipo táctico, ofreciéndole en primer lugar situaciones de tipo lúdico o juegos para irlo introduciendo poco apoco en situaciones en las que aparecen otros jugadores ya sean compañeros o adversarios.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer el mecanismo perceptivo de decisión y ejecutivo
- Introducir al jugador en situaciones tácticas
- Preparación física y técnica
- Conocer os diferentes sistemas de juego
- Aplicar y entender los sistemas de defensa
- Conocer los sistemas de ataque y contra ataque

Baloncesto Niños y niñas de las instituciones educativas en edad de 13 a 17 años con deseos de utilizar adecuadamente el tiempo libre, participando en las escuela de formación deportiva.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO

TACTICA BASICA
ACCIONES TECNICO TACTICAS

- Pruebas de entrada.
- Preparación física.
- Práctica y revisión de fundamentos.

- Técnica ofensiva.
- Técnica de apoderamiento de balón.
- Táctica ofensiva básica.
- Acciones de grupo.
- Acciones de equipo.
- Táctica defensiva básica.
- Bloqueo.
- Rebotes.
- Marcación de acuerdo a zonas.
- Posición defensiva.
- Marcación de las bases.
- Defensa en desventaja.
- Defensa en zona.
- Defensa individual
- Partidos.
- Competencia.

OBJETIVO GENERAL

Determinar los medios y la forma de llevar el juego en condiciones concretas frente a un contrario determinado y que se manifiesta en diferentes sistemas de juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer el mecanismo perceptivo de decisión y ejecutivo
- Introducir al jugador en situaciones tácticas
- Preparación física y técnica
- Conocer os diferentes sistemas de juego
- Aplicar y entender los sistemas de defensa
- Conocer los sistemas de ataque y contra ataque

UNIDADES TEMATICAS

1. pruebas de entrada
1.2 toma del IMC
1.3 salto horizontal
1.4 Wells
1.5 shutler run
1.6 20 metros lanzados
1.7 1.000 metros

2. BLOQUEO
2.1 Bloqueo horizontal.
2.2. Bloqueo ciego.
2.4. Bloqueo en diagonal.
2.5 Pantallas.

3. EL REBOTE

31. Rebote defensivo.
3.2. Rebote ofensivo.
3.3. Palmear.

4. DEFENSA
4.1. Corte de pase
4.2 visión directa
4.3 defensa individual
4.4 recuperación
4.5 flotación
4.6 defensa con cambios

5. DEFENSA DE ZONA
5.1defensa en línea de pase
5.2 defensa de enfrentamiento
5.3 defensa de trampa
5.4defensa combinada

6. DEFENSA PERSONAL
6.1 defensa personal flotada
6.2 defensa presionaste
6.3 personal de media cancha
6.4personal de ¾ de cancha
6.5 personal de presión de toda la cancha

7. SISTEMAS DE ATAQUE
7.1 salida de recuperación del balón
7.2 salida del balo
7.3 llenado de carriles

8. CONTRA ATAQUE
8.1 salida rápida en línea
8.2 salida rápida cruzada
8.3 salida con pase largo

9. ATAQUE DE POSICION mediante pívot
9.1. Ataque con un jugador pívot
9.2. Ataque con dos jugadores pívots
9.3. Formaciones para un ataque de posición

10. juego libre ofensivo
10.1 ataque de pases
10.2 cruces o ataque con ocho

11. OFENSIVA
11.1 ofensiva triple poste 2-3
11.2 ofensiva triple poste 1-3-1
11.3 ofensiva continúa

12. OFENSIVA CONTRA ZONA
12.1 ataque estático o estacionario
12.2. Ataque con rotación o movimiento
12.3 ataque utilizando pantallas

13. ofensiva contra presión
13.1 presión personal
13.2 Presión de zona

14. BALANCE
14.1 Balance defensivo después de corregir canasta
14.2 Balance defensivo después de falta personal
14.3 Balance defensivo después de tirro fallado
14.4 Balance defensivo en situación de dos contra uno

METOLOLOGIA. SINCRETICO- ANALITICO-SINTETICO

SINTETICO: Aquí volvemos al juego propiamente dicho, ósea a la síntesis fundamental de nuestra enseñanza, entrelazando las dos anteriores dándole énfasis a la que corresponda sin descuidar las otras.

CRONOGRAMA AÑO 2022 ESPECIALIZACION

FECHA	SESION	ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	PREPARACION FISICA	TECNICA	TACTICA
Febrero/1	0	Firma acta de inicio			
Febrero/2	0	Realización maya pedagógica			
Febrero/3	0	Realización maya pedagógica			
Febrero/4	0	Realización maya pedagógica.			
Febrero/8	0	Reunión informativa coordinador del rio negro.			
Febrero/11	0	Reunión con el alcalde del municipio de Villagómez, Doctor			

		Misael Duarte, el coordinador de deporte Jerson Romero y el coordinador del rio negro licenciado Diego Sandoval.			
Febrero/12	0	Realización afiches publicitarios, folleto promocional.			
	0	Realización plan pedagógico.			
	0	Realización plan pedagógico			
	0	.Realización plan pedagógico			
	0	Realización plan pedagógico			
	0	Realización maya pedagógica			
	0	Realización maya pedagógica			
	0	Realización maya pedagógica, inscripciones			
	0	Realización maya pedagógica. Plan diario			
	0	Realización maya pedagógica, plan diario. Bienvenida juegos recreativos.		concurso de habilidades	
	0	Realización maya pedagógica, plan diario. Reunión informativa, explicación método de trabajo, horario y demás.			

	1		prueba de entrada-toma del imc	edad talla peso juego pre deportivos	
	2		Prueba de entrada – salto horizontal. Prueba de entrada-Wells	calentamiento fuerza de piernas juego pre deportivo flexibilidad	
	3		Prueba de entrada – 1000 metros	Calentamiento resistencia	
	4		Prueba 20 metros lanzados.	Calentamiento Velocidad de reacción.	
	5		Prueba de entrada 300 metros	Velocidad pura	
	6		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
	7		Bloqueo horizontal		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
	8		Bloqueo horizontal		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
	9		Jornada recreativa	Juegos de coordinación	
	10		Bloqueo ciego		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
	11		Bloqueo ciego		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión Periférica

	12		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	
	13		Bloqueo en diagonal		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
	14		Bloqueo en diagonal		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
	15		Jornada recreativa	Juegos perceptivos	
	16		pantallas		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
	17		Pantallas		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
	18		Jornada recreativa	Juegos recreativos	
	19		Pantallas		Desplazamientos Intercepción Diagonales Fintas Anticipación Visión periférica
	20		Rebote defensivo		Visión directa Agilidad Rapidez Marcación Recepción agresividad Cortes Recuperación
	21		Jornada recreativa	Juegos de equilibrio	
	22		Rebote defensivo		Visión directa Agilidad Rapidez Marcación Recepción agresividad Cortes Recuperación
	23		Rebote ofensivo		Visión directa Agilidad

					Rapidez Marcación Recepción agresividad cortes
	24		Jornada recreativa	Juegos tradicionales	
	25		palmear		Coordinación óculo pedica Coordinación óculo manual Precisión Movimiento Fuerza agilidad
	26		Defensa Corte de pase		visión periférica desplazamiento diagonales precisión
	27		Jornada Recreativa	Rondas y juegos	
	28		Defensa con corte de pase		visión periférica desplazamiento diagonales precisión
	29		Visión directa		Detener avance Negar línea de entrada Visión periférica Agilidad Rapidez presión
	30		Jornada recreativa	Juegos de fuerza	
	31		Defensa individual		Desplazamientos Gestos Recuperación Agresividad Uno contra uno
	32		Defensa individual		Desplazamientos Gestos Recuperación Agresividad Uno contra uno
	33		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
	34		flotación		Cobertura Rapidez agilidad
	35		Flotación		Cobertura Rapidez Agilidad
	36		Jornada recreativa	Juegos de habilidad	
	37		Defensa con cambios		Trayectoria Ventaja numérica Desventaja numérica

	38		Defensa con cambios		Trayectoria Ventaja numérica Desventaja numérica
	39		Jornada recreativa	Juegos de reflexión	
	40		Defensa en línea de pase evaluación		Trayectoria Marcación rebotes
	41		Defensa en línea de pase evaluación		Trayectoria Marcación rebotes
	42		Jornada recreativa	Juegos recreativos	
	43		Defensa de enfrentamiento		Leer la posición defensiva del oponente
	44		Defensa de trampa		Intercepción Pase Dos contra uno
	45		Jornada recreativa	Trabajemos con origami	
	46		Defensa combinada		Defensa personal Defensa zonal Defensa flotante
	47		Defensa personal flotada		Presión Ayuda Marcación Decisión Rapidez Visión periférica
	48		Jornada recreativa	Juegos de fuerza	
	49		Defensa presionante		Habilidad de conducción Lanzamientos Pases precisos Preparación física
	50		Defensa presionante		Habilidad de conducción Lanzamientos Pases precisos Preparación física
	51		Jornada recreativa	Juegos coordinativos	

	52		D. Personal media cancha		Pases Relevos Rebotes Presión marcación rotación
	53		D. Personal ¾ de cancha		Flotación Presión Relevos Ayuda Agilidad habilidad
	54		Jornada recreativa	Juegos de concentración	
	55		D. Personal presión de toda la cancha		Pase Desplazamiento Trayectoria Presión flotación
	56		DIA FESTIVO		
	57		Jornada recreativa	Juegos de concurso	
	58		Sistema de ataque		Rebote Visión periférica velocidad
	59		Sistema de ataque		Espacio tiempo Desplazamiento Conducción Dribling Pases
	60		Jornada recreativa	Trabajo con plastilina	
	61		Sistema de ataque		Pase Desplazamiento Conducción Espacio asistencia
	62		Contra ataque		Salida rápida Recuperación Desplazamiento Pase lanzamiento
	63		Jornada recreativa	Juegos de equilibrio	
	64		Contra ataque		Salida rápida Pases Recepción lanzamiento
	65		Contra ataque		Salida Pase largo

					Dominio del balón Velocidad Agresividad Lanzamiento precisión
	66		Jornada recreativa	Despedida del programa	

LOGROS BALONCESTO PERFECIONAMIENTO.

LOGRO	OBJETIVO	TRANSFERENCIA	COMPONENTES	ACTIVIDADES
Pruebas de entrada test físico.	Conocer el estado físico de los niños(a) y jóvenes.	Realzar diagnóstico	Toma del IMC 1000 metros Wells Shutler run 20 mts lanzados Salto horizontal	Realizar los test con cada jugador. Tabulación Análisis recomendaciones
BLOQUEOS	Realizar las diferentes formas y tipos de bloqueo	jugador que bloquea y recibe el bloqueo	Vertical Horizontal Ciego Diagonal pantallas	En la línea de tiro libre se colocan en posición, al realizar el lanzamiento los demás deben realizar su bloqueo correspondiente.
EL REBOTE	Ejecutar de manera eficaz el rebote en La ofensiva	Rebote controlado	El palmeo	Por parejas el compañero lanza el balón contra el tablero y el reboteador palmea tres veces con la mano abierta.
LA DEFENSA	Conocer y aplicar el juego en defensa	Caderas bajas y espalda recta, movimiento continuo de pies.	posición defensiva y velocidad gestual del tren inferior	Partiendo de la posición fundamental y batiendo con la parte anterior del pie mantener la posición defensiva.
DEFENSA DE ZONA	Proteger el área restrictiva en contra de lanzamientos cercanos al aro	Alineación de los jugadores en defensa	Densa en línea de pases	Dos equipos de 5 jugadores se ubican frente a frente sobre la línea central a una señal los dos equipos intentan situarse lo más rápido posible sobre el perímetro del área restringida, según el tipo de

				zona acordada con anterioridad.
DEFENSA PERSONAL	Marcación a cada uno de los adversarios	Defensa presionante	Mantener vigilancia sobre los jugadores asignados	A y B presionan juntos al que lleva el balón C, D y E se desplazan hacia el lado del posible pase. Si 2 recibe el balón A Y C van a presionarlo, 4 y 5 se sitúan a la izquierda de sus compañeros y B retrocede.
SISTEMAS DE ATAQUE	Contra ataque	Fases del contra ataque	Llenado de carriles	5 coge el rebote y pasa el balón a 3 que mediante finta lo recibe el pasillo central, donde recibe de tres, 1 y 2 corren a ocupar los pasillos laterales de sus respectivos lados.
CONTRA ATAQUE	Tipos de contra ataque	salida	Salida rápida en línea	5 coge el rebote y pasa el balón a 3 que mediante finta lo recibe de 3. 1 y 2 corren a ocupar los pasillos laterales de sus respectivos lados.
ATAQUE DE POSICION	Formaciones para un ataque de posición.	Con un jugador pívot	1-2-2	A pasa a 1 y va a la esquina para poder recibir.4 pone pantallas indirectas a 5 y 3., para que 1 pueda pasar a cualquiera de los dos.
JUEGO LIBRE OFENSIVO	Aplicación de los fundamentos técnicos ofensivos.	factores	Ataque de pases	2 pasa a1y va a la esquina para poder recibir .4 pone pantallas indirectas a 5 y 3 para que 1 pueda pasar a cualquiera de los dos.
LA OFENSIVA	Sistema ofensivo	pantallas	Triple poste 2-3	Triple poste 1-3-1
OFENSIVA CONTRA ZONA	Defensa de zona	Atacar una defensa	Ataque estático	2-3 para atacar estático la defensa
OFENSIVA CONTRA PRESIÓN	Defensa presionante	Presión individual	Defensa presión de zona	2 pasa a 3 y 5 corta hacia abajo para un pase de retorno hasta que alguno pueda recibir y lanzar
BALANCE	Balance defensivo	Evitar el contra ataque	Balance defensivo	1 realiza un lanzamiento de media distancia y baja a hacer balance, defensivo.

INDICADORES DE LOGROS

PRUEBAS DE ENTRADA

- Presentaron las pruebas físicas
- Se realizó tabulación, análisis y recomendaciones
- Se realizó diagnostico físico del grupo
- Se ajustó el plan de entrenamiento

BLOQUEOS

- Realiza bloqueos verticales
- Realiza bloqueos horizontales
- Ejecuta bloqueo ciego
- Maneja pantallas
-

EL REBOTE

- Realiza rebote defensivo
- Realiza rebote ofensivo
- Trabaja palmeo
- Conoce la mecánica de rebote

LA DEFENSA

- Conoce la posición básica defensiva
- Realiza defensa al jugador con balón
- Trabaja lado fuerte y lado débil
- Ejecuta defensa del corte

DEFENSA DEZONA

- Trabaja defensa de trampa
- Conoce la defensa en línea de pase
- Ejecuta defensa combinada
- Realiza defensa de enfrentamiento

DEFENSA PERSONAL

- Maneja defensa personal flotada
- Realiza defensa en ¾ de cancha
- Conoce la defensa presionante
- Ejecuta presión en toda la cancha

SISTEMA DE ATAQUE

- Recupera balón en la salida
- Realiza salidas con balón
- Trabaja llenado de carriles
- Conoce el sistema de ataque

CONTRA ATAQUE

- Conoce las diferentes formas de contra ataque
- Realiza salida rápida en línea
- Ejecuta salida rápida cruzada
- Trabaja salida con pase largo

ATAQUE DE POSICION

- Conoce las posiciones del pívot
- Realiza ataque con un jugador pívot
- Ejecuta ataque con dos jugadores pívots
- Efectúa formaciones para un ataque de posición

JUEGO LIBRE OFENSIVO

- Conoce de juego libre ofensivo
- Trabaja ataque de pases
- Efectúa cruces
- Realiza ataque de ochos

OFENSIVA

- Conoce del sistema ofensivo
- Realiza ofensiva triple poste 2-3
- Realiza ofensiva triple poste 1-3-1
- Trabaja ofensiva continua

OFENSIVA CONTRA ZONA

- Realiza ofensiva contra presión
- Ejecuta presión personal
- Trabaja presión de zona
- Conoce del sistema contra zona

OFENSIVA CONTRA PRESION

- Realiza ofensiva individual
- Realiza ofensiva combinada
- Trabaja defensa a presión
- Ejecuta presión de zona

BALANCE

- Realiza balance defensivo
- Realiza balance después de canasta
- Resuelve situaciones de dos contra dos
- Realiza balance después de falta

METODOLOGIA

METOLOLOGIA. SINCRETICO- ANALITICO-SINTETICO

SINCRETICO: es la práctica del mismo juego, limitando sus reglas, dándole la posibilidad al niño que pueda del juego con pocas limitaciones para su edad, aquí juegan un rol importante los juegos pre-deportivos.

ANALITICO: fundamentos de nuestro deporte; es importante comprender que a temprana edad no es conveniente enseñar todas las variantes que podemos encontrar en un fundamento.

SINTETICO: Aquí volvemos al juego propiamente dicho, ósea a la síntesis fundamental de nuestra enseñanza, entrelazando las dos anteriores dándole énfasis a la que corresponda sin descuidar las otras.

Instrumentos de seguimiento, control y evaluación:

1. Cronograma
2. Logros
3. Indicadores de logros



LIC. JUAN ANDRES MEDINA DÍAZ.
CC. 1007335094
Ed. física

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

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

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:30 pM A 3:30 PM	INICIACION		Vereda Macanazo 12:30 m - 2:30 pm		Vereda Cuibuco	Vereda Cuibuco			
3:30 PM A 5:30 PM	FUNDAMENTACION		Vereda Pinipay 8:00 am - 10:00 am		Vereda Cuibuco	Vereda Cuibuco			
5:30 PM A 7:30 PM	PERFECCIONAMIENTO		Casco Urbano	Casco Urbano	Vereda Cuibuco	Vereda Cuibuco			

NOMBRE MONITOR	JUAN ANDRÉS MEDINA DÍAZ
FIRMA	

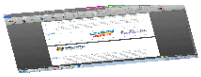
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

COLOCAR CUADRO DE COBERTURA, ASISTENCIA Y HORARIOS



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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
9 AÑOS	2	1	0	2	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
10 AÑOS	0	4	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	0	2	0	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	1	4	0	1	6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
13 AÑOS	0	5	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
14 AÑOS	3	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
15 AÑOS	3	6	0	6	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
16 AÑOS	1	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
17 AÑOS	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
TOTALES	14	32	0	21	17	8									46
				46											

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION	2	1
FUNDAMENTACION	3	11
PERFECIONAMIENTO	9	20
TOTAL	14	32
TOTAL	46	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Fabian Andrés Santana						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	0	100%
2	Dilan Samir Molina Arevalo						X		X	X						X	X				X		X	X				X		X	X			12	11	1	92%
3	Sol britani Donado Malagón						X		X	X				X			X				X		X	X				X		X	X			12	11	1	92%
4																																			0	0	#¡DIV/0!
5																																			0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jhoan Samuel Alarcon Díaz						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
2	Alejandro Chon Montaño						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
3	Jennifer Camila Hernandez						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
4	Sofia Rincon						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
5	Nicol Mariana Paez Samudio						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
6	Nicol Rincon						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
7	Angela Catalina Gomez Alarcón						X		X					X		X	X				X		X	X				X		X				12	11	1	92%
8	Wendi Vanesa Rodriguez Farfán						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
9	Sharik Alexandra Rios Rincón						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
10	Salomé Castilanco						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
11	Charid Jimena Guerra Rodriguez						X			X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	11	1	92%
12	Ximena Castañeda Rodriguez						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
13	Carol Natalia Acghury Peña						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
14	Julian Stiven Ahumada Romero						X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	12	0	100%
15																																			0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	#SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Julian David Arevalo						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
2	Santiago Alarcón						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
3	Vanessa Blanco Diaz						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
4	Mariana Hernandez						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
5	Santiago Bustos						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
6	Juan David Rojas						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
7	Esteban Vega						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
8	Brayan Poveda						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
9	Jhasly Hueso						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
10	Heidy Yuliana Pachon						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
11	Sharik Rios						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
12	Kevin Rincon						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
13	Melissa Valbuena						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
14	Farit Rojas						X		X					X	X	X					X	X						X	X	X				12	10	2	83%
15	Eliana Bustos						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
16	Stefanny Rivera						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
17	Diego Alexaander Rios Rojas						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
18	Diana Yuleidy Marin Chiquiza						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
19	Nicol Andrea Parada Castiblanco						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
20	Denny Yiseth Alarcón Goméz						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
21	Karol Juliana Molina Arevalo						X	X	X					X	X	X					X	X	X						X	X				12	1	0	8%
22	Michell Molina Malagón													X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	9	3	75%
23	Yurley Dayana Arevalo Molina						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
24	Michell Sofia Niño Romero						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
25	Mayerly Carolina Gomez Pira						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
26	Maria Jose Ortiz						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
27	Keidy Vanessa Rincon						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%
28	Karol Rodriguez						X	X						X		X						X	X					X	X	X				12	9	3	75%
29	Sofia Martinez						X	X	X					X	X	X					X	X	X					X	X	X				12	12	0	100%

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

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

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:30 pM A 3:30 PM	INICIACION		Vereda Macanazo 12:30 m - 2:30 pm		Vereda Cuibuco	Vereda Cuibuco			
3:30 PM A 5:30 PM	FUNDAMENTACION		Vereda Pinipay 8:00 am - 10:00 am		Vereda Cuibuco	Vereda Cuibuco			
5:30 PM A 7:30 PM	PERFECCIONAMIENTO		Casco Urbano	Casco Urbano	Vereda Cuibuco	Vereda Cuibuco			

NOMBRE MONITOR	JUAN ANDRÉS MEDINA DÍAZ
FIRMA	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

SESIONES MAYO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/05/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.					
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Jugamos a la lleva con el balón, cada niño tendrá que tocar a su compañero y pasarle la pelota.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizamos carreras de relevos con conos y platillos.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Realizamos pases con un compañero de las tres forma, picvado, de pecho y alto.	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/05/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.					
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Realizamos un circulo y allí se dictaran multiples formas de droiblar la pelota.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. se realizaran carreas con obtaculos tranpoirtando el balon con la mano dominante.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		**X**		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**X**		
4.	Orientación		**x**		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		**X**		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Coordinación		
			Dezplazamiento		
8.					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			Drible		
11.			Pases		
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			Compañerismo		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Realizamos pases con un compañero de las tres forma, picado, de pecho y alto.	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/05/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión:3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.					
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Con un compañero avanzamos hacia el otro extremo de la cancha mientras que nos toma de los hombre y dificulta el avance	Fuerza	MAXIMA		30	
2. realizmaos un circuito de cambio de dirección señalado con los conos		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1, jugamos a la lleva	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/05/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Cada oparticipante inflara un globo y lo transportara de un lugar a otro sin perder el control del mismo.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Jugamos cadenita con los compañeros.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1, jugamos a la lleva	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/05/2022**	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 3**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.							
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento		Movilidad Articular	**X**	15	
3.		Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Ubicamos en el campo deportivo diferentes conos y platillos, los deportistas se desplazaran hasta cada platillo y lo ubicara arriba de cada cono.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Ubicamos una serie de conos, allí pasamos a los conos en zigzag sin que el compañero de atrás nos alcancen.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos congeladois driblando el balón al sonido del silvato.	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/05/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Realizamos una fila para realizar un movimiento sencillo en las escaleras de agilidad y posteriormente realizar lanzamiento a canasta.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Jugamos a la lleva sobre las lineas del campo deportivo.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos congelados driblando el balón al sonido del silvato.	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/05/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.					
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento		Movilidad Articular	**X**	15	
3.		Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Realizamos un circuito de velocidad sin balón, donde se aplique la coordinación ojo - pie.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Empezamos a ampliar el rango de pases ubicanmdo parejas a una distancia superior a los pases realizados en seciones anteriores.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos congelados al sonido del silvato.	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/05/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 - 8 años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.							
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. realizamos un circuito de coordinación ojo mao con globos y pelotas de tenis.	Fuerza	MAXIMA		30	
1. Jugamos a la lleva sobre las lineas del campo deportivo.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos congelados al sonido del silvato.	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/05/2022**	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 3**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.							
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Realizamos la ronda del tren y jugamos al gato y al ratón.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Amarramos un bomba en los pies de cada participante, cuando se indique con el silvato los jugadores se desplazarán por el campo deportivo buscando reventra la bomba de su compaero pisandola y controlando el balón.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos un partido	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/05/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Jugamos a la lleva sobre las lineas del campo deportivo, en este caso el jugador que tiene que buscar a los demas no tendra un balon en dribling.	FUERZA	MAXIMA		30	
2. A cada deportista se le asiganmar un color, cada vez que se mencione el color los deportistas e identificar al jugador con el color dicho y tendrán tocarlo.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos guerra de globos con los deportsitas.	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/05/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Realizamos ejercicios de coordinación sin el balón, donde se realiza de forma individual y colectiva.	FUERZA	MAXIMA		30	
2. Realizamos ejercicios de coordinación con el balón de forma individual y colectiva.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizamos un circulo y con el dirbling de balón creamos una ronda con los mismos.	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/05/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos.					
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, Conos, escaleras de agilidad y platillos**
1. Realizamos el juego de las cogidas por las lineas del campo deportivo esta vez todos los participantes sin balón.	FUERZA	MAXIMA		30	
2. Jugamos a carreras de relevos realizando un circuito de agilidad con conos, platillos y escaleras de agilidad.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		**X**		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**X**		
4.	Orientación		**x**		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		**X**		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Coordinación		
			Dezplazamiento		
8.					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			Drible		
11.			Pases		
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			Compañerismo		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Realizamos un circulo y con el dirbling de balón creamos una ronda con los mismos.	**x**	**x**		**30**	**Balon y Conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/05/2022	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1. Ubicamos dos conos en el area de pivot de cada lado. Luego realizamos movimeintos de pivot defensivo para atacar a canasta tras un paso, salto y lanzamientos.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. realizamos trensas en grupos de 3. haciendo enfasis en la entrada tras cortinas.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Realizamos el juego de Nokout con todos los integrantes, cada eliminación de un oarticipante implicara la realización de ciertos ejercicios.	**x**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/05/2022	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva					
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1. Realizamos dos equipos en la mitrad de la cancha mirando hacia la misma dirección, cuando suene el silvato saldra un participante de cada grupo y realizara el recorrido marcado con los conos donde posteriormente agarraran la pelota y atacaran a canasta.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. Se marcará en el campo deportivo diferentes recuadros, de 3 mestros cuadrados cada uno. Dentro de cada recuadro se ubicara una pareja, cada uno dirblará la pelota y tendra que mantenerse dentro del recuadro tratando de sacar a su rival con el hombro.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizamos un opartido escogiendo grupos al azar de tal forma que queden la misma cantidad de participantes en cada grupo.	**x**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/05/2022	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva					
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1. Cada participante driblará el balón en la cancha, correran de forma desordenada y cuando suene el silvato tendran que quedarsen congelados y mantener el equilibrio.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. Cada participante driblara el balón en el campo deportivo y tendra que sacar el balon de sus compañeros fuera del campo deprotrivo, quien logre quedar en pie al final será el ganador.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizamos un opartido escogiendo grupos al azar de tal forma que queden la misma cantidad de participantes en cada grupo.	**x**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/05/2022	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1. Realizamos trensas usando los carriles del campo deportivo.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. Cambiamos de carril y en cada carril se realizara cierta cantidad de pases necesatrios para llegar al otro extremo.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos a las cogidas sobre la lineas del campo deportivo.	**x**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/05/2022	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1. Jugamos Nokout, participante que pierda realializara una serie de ejercicios como: flexiones, sentadillas, etc.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. Con una pelota de tenis cada depoprtista realizara diferentes movimientos hasta llegar a los puntos marcados.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos a las cogidas sobre la lineas del campo deportivo.	**x**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/05/2022**	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva							
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates		**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1, dividimos los oarticipante en dos grupos ubicados en la cacnha cada grupo se orientara hacia el lado diferente del otro y una ves suene el sivato avanzaran driblando el balón de las diferentes formas que se indiquen.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. Con una pelota de tenis cada depoprtista realizara diferentes movimientos hasta llegar a los puntos marcados.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos a las cogidas sobre la lineas del campo deportivo.	**x**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/05/2022	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 14**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates		**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1. en un extremo del campo ubicamos 5 platillos y en el otro extremo 5 conos, cada deportista tendra que ubicar cada platillo en cada cono pero en su recorrido realizará el circuito con conso, platillos y escalera de agilidad.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. Realizamos un circulo con todos los participantes y cada deportista mantendrá driblando el balón, cuando suene el silvato pasaran el balon mediante un drible a su compalero de la derecha, sin perder el dominio del balon que recibe.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos a las cogidas sobre la lineas del campo deportivo.	**x**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/05/2022**	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva							
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates		**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1. Ubicamos una serie de conos a una dostancia de 1 metro cada uno donde los participantes los pasrán driblando la pelota en medio de las piernas.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. pasamos por las escaleras de agilidad realizamod un movimiento, porteriormente se procederá a entrar a canasta utilizando el pivot.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos Nokout pagando penitencias al que eliminen.	**x**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/05/2022	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates		**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1. Con pelotas de tenis realizamos movimientos explicados, de tal forma que se vaya incrementando la dificultad, todo ello mientras se dribla el balón con la mano dominante.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. Señalamos en un circuito de velocidad y control de la pelota donde se recalque un crossover con lanzamiento.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos Nokout pagando penitencias al que eliminen.	**x**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/05/2022	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates		**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1. Realizamos pases alrededor de la cancha, de forma que se ejeciute en parejas.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. corremos de un extremo a otro en la cancha realizando trabajop fisico en cada extremo del campo deportivo.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos al gato y al ratón.			**X**	**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/05/2022	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva					
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates		**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1. Realizamos carrera de relevos, para ello cada jugador tendrá en constante drible un balón de baloncesto.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. Jugamos un partido 5 vs 5, el queipo que se deje marcar 2 canastas saldra y le dara paso al otro grupo.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos la lleva sobre las lineas del campo deportivo.			**X**	**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/05/2022	**Lugar: Sector Rural**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva
Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates		**X**	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos y aros**
1. Ubicados en parejas, se enfrentaran 1 vs 1 donde cada uno defienda según la dirección hacia donde vayan.	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. Realizamos pases alternos entre ambos compaleros de tal forma qye se coordine para que uno pase el balon por ensima y el otro de picado.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos la lleva sobre las lineas del campo deportivo.			**X**	**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/5/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar
Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandroll
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos**
1. Explicamos como realizar el pic and roll y que habilidades son necesarias para su aplicación. Interactuamos con los deportistas para una mayor comprensión.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizamos un circuito de velocidad por parejas, donde se aplique los gestos básicos del pic and roll de forma ofensiva.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizamos un 3 vs 3 donde apliquen gestos basico del poic and roll.	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/5/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar					
Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandroll					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos**
1. Repasamos la aplicación del pic and roll, donde cada deportistas realizará el movimiento técnico analisando los principales incomvenientes en la realización.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Aplicamos el movimiento necesario para el pic and roll, de modod que ubicamos tres grupos donde de forma organizada slagan a velocidad y realicen el levantamiento del balón necesario.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizamos un 3 vs 3 donde apliquen gestos basico del poic and roll.	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/5/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar

Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandroll

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos**
1. Repasamos la aplicación del pic and roll enfrentenado 2 vs 1.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Perfeccionamos la cortina para realizar el pic and roll de forma correcta.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos un partido 5 vs 5	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/5/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar							
Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandroll							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos**
1. Realizamos trabajo físico, corremos diagonales en el campo deportivo, y corremos hacia extremos realizando fkexiones, sentadillas y abdominales luego de cada carrera.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizamos lanzamientos desde diferentes lugares marcados en el campo deportivo.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos un partido 5 vs 5.	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/5/2022**	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas:29**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar							
Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandroll							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos , pelotas de tenis**
1. Nos ubicamos en la mitad del campo deportivo y avanzamos driblando de la forma indicada, para ello se utilizaran pelotas de tenis que se lanzaran de forma constante sin perder el dominio del balón.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. En parejas avanzamos en diagonal driblando el balón y pasandose la pelota de tenis sin dejarla caer.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos un partido 5 vs 5.	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/5/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar
Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandroll
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos , pelotas de tenis**
1. Cada deportista se ubicará en un lugar señalado con los conos, utilizara su pie de pivot para fintar y lanzar hacia cansta.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. En grupos de 3 corremos los carriles realizando trensas.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos un partido 5 vs 5.	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/5/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar							
Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos , pelotas de tenis**
1. Explicamos la diferencias tecnicas y tacticas entre el picnadroll y el picandpop, como se pueden utilizar y las ventajas de cada una.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. En grupos de 3 realizamos ejercios ofesivos 2 vs uno aplicando el pic and pop luego de la cortina de un compañero		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Jugamos un partido 5 vs 5, aplicando laas diferentes tecnmicas y tácticas	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/5/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar							
Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos , pelotas de tenis**
1. Realizamos un encuentro deportyivo con los integrantes de la escuela en in mini torneo 3 x 3.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizamos un encuentro deportyivo con los integrantes de la escuela en in mini torneo 3 x 3.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Realizamos un encuentro deportyivo con los integrantes de la escuela en in mini torneo 3 x 3.	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/5/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar							
Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos , pelotas de tenis**
1. Realizamos un circuito de velocidad y conducción con el balón donde cruzarán una serie de conos e zigzag, ubicaran platillos ensima de lso conos, realizaran el movimiento señalado en las escaleras de agilidad y conlcuiran con una canasta desde el pivot.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. desde diferentes lugares del campo depportivo señalamos lugares de lazamiento donde cada deportista realizara 5 canastas		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. desde diferentes lugares del campo depportivo señalamos lugares de lazamiento donde cada deportista realizara 5 canastas	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/5/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar							
Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos , pelotas de tenis**
1. Realizamos tres filas mirando hacia el tablero, cuando se de la señal se enfrentar 2 vs 1, depedniendo de la personas que se hagao con el balon de primeras.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Corremos lops carriles realizando trensas.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Acoplamiento				
	Ritmo		X		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Desplazamiento		
8.					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			Táctica		
11.			Reglamento FIBA		
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			Seguridad		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. desde diferentes lugares del campo depportivo señalamos lugares de lazamiento donde cada deportista realizara 5 canastas	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/5/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar							
Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos , pelotas de tenis**
1. Realizamos trabajo fisico, corremos diagonales cn el balon indicando ciertos ejercicios por series.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Corremos los carriles realizando trensas.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos 5 vs 5 cambiando a las 2 canastas realizadas	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/5/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar
Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Balones, Platillos , pelotas de tenis**
1. Realizamos el juego de triqui ubicando dos grupos, cada unoi en un extremo de la cancha ubicando conos y platillos	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Jugamos la lleva sobre las lineas del campo deportivo.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos 5 vs 5 cambiando a las 2 canastas realizadas	**X**	**x**		**30**	**Balon**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

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

SESIONES ABRIL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano		Hora: 12:30 pm	Nº de sesión: 1	Nº de semana: 1
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz					Nº de deportistas: 3		Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.							
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular		X	15	
3.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Coros, Balones, Platillos
1. Realizamos un calentamiento porevio a las actividades conbtrales donde cada niño realizará ejericios guiados y carreras cortas de velocidad.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Ubicados en la carcha realizamos el juego de las cogidas cada uno driblando la pelota por las difernetes lineas del campo deportivo con el fin de estimular coordinación y equilibrio.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Con ayuda de los balónes realizamos parejas, allí cada pareja tendra que coordinar para que uno realice el pase de pique y el otro por arriba, esto avanzando gasta los lugares señalados.	x	x		30	Balon y Conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 12:30 pm	Nº de sesión: 2		Nº de semana: 1
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas: 3			Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Coros, Balones, Platillos
1. Realizamos pases por pareja de uncostado a otro sin perder el balón, para ello cada niño se le orientara como realizar el pase y como recibirlo.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. En un grupo de a 3, realizamos pases rotando el balón al sonido del silvato, de esta forma se les dictará el cambio de direccion estimulando la coordinación y concentración.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Con ayuda de los balónes realizamos parejas, allí cada pareja tendra que coordinar para que uno realice el pase de pique y el otro por arriba, esto avanzando gasta los lugares señalados.	x	x		30	Balon y Coros
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 12:30 pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			N° de deportistas: 3		Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.					
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. Ubicamos una serie de conos a una distancia de 1 metro cada uno, allí los deportistas cruzaran en zigzag haciendo el cambio correspodiente de la mano que conduce el balón.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Con ayuda de los balónes realizamos parejas, allí cada pareja tendra que coordinar para que uno realice el pase de pique y el otro por arriba, esto avanzando gasta los lugares señalados.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Jugamos a la lleva pero en esta ocaciòn se porda avanzar en toda la cancha con una unica regla, no salir de la linea del campo deportivo.	x	x		30	Balon y Conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 12:30 pm	Nº de sesión: 4		Nº de semana: 2
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas: 3			Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.							
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Coros, Balones, Platillos, Aros
1. Iniciamos con un circuito de domino de la pelota, para lleo ubicamos conos en una fila a un metro de distancia, luego señalamos con platillos el recorrido y por ultimo tendra que ubicarse dentro de cada aro realizando drible cambiado o en V.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Ubicamos aros en el campo deportivo, allí cada deportista realizará un ejercicio específico de drible.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Jugamos a la lleva pero en esta ocaciónse porda avanzar en toda la cancha con una unica regla, no salir de la linea del campo deportivo.	x	x		30	Balon y Coros
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 12:30 pm	N° de sesión: 5		N° de semana: 2
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				N° de deportistas: 3			Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.							
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcarcon x		Conos, Balones, Platillos, Aros
1. Realizamos un circulo con los deportistas y se realizaran ejercios de drible y dominio de la pelota, de esta forma se indican los diferentes dirbles a arealizar. Entre las piernas, por la espalada y cambio de mano.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizamos un circuito de velocidad donde se ubicarán en el campo deportivo, dos aros, dos conos y dos platillos. En los aros realizaran drible en V, en los conos realizaran dirble por la espalda y en los platillos drible entre piernas.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcarcon x	Tiempo
1.	Acoplamiento	X	
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio	X	
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	X	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Coordinación	
		Dezplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Drible	
11.		Pases	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Compañerismo	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Utilizamos una bomba o globo, cada deportista llevará el driblode un lugar a otro driblando la pelota, buscando crear un mejor control del balón.	X	X		30	Balon y Conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	MarcarCon x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 12:30 pm	Nº de sesión: 6		Nº de semana: 2
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas: 3			Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.							
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos, Aros
1. Utilizamos globos, cada deportista transportará el balón de un extremo a otro de la cancha cumpliendo dos tareas: no perder el balón manteniendolo en constante dribleo y no perder de vista la bomba mientras la golpean hacia el frente para avanzar.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizamos el ejercicio anterior con una variante, se ubicaran obstaculos que cada deportista realizará, como: Cruzar en zigzag por los conos, pasar por encima de los platillos y aros.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Jugamos a la lleva con los balones y sobre las lineas del campo deportivo.	x	x		30	Balon y Conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 12:30 pm	N° de sesión: 7		N° de semana: 3
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				N° de deportistas: 3			Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.							
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.Llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Coros, Balones, Platillos, Aros
1. Realizamos carreras de relevos con los demas compañeros, cada uno tendra que hacer el recorrido driblando el balón segúnse le indique, constantemente se cambiaran los roles con el fin que todas puedas realizar los mismos ejercicios.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizamos pases alternados y coordinando las parejas avanzan de un punto a otro.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. realizamos un 1vs1 saliendo a la primer carrasta.	x	x		30	Balon y Coros
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/04/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 3**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.							
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.Llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos, Aros
1. Realizamos diferentes rondas coordinativas, para ello utilizaremos rondas de coordinación visdo manual y viso pedica.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Jugamos a las cogidas sobre las lineas de la cancha.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1. realizamos un 1vs1 saliendo a la primer carrasta.	x	x		30	Balon y Conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/04/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 3**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.Llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos, Aros
1. Ubicamos diferentes conos y platillos cada deportistra cruzara controlando el balón y seguido a ello lanzará a canasta.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Con ayuda de lo lazos, realizamos saltos con desplazamiento y sin desplazamiento		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1. realizamos un 1vs1 saliendo a la primer canasta.	x	x		30	Balon y Conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/04/2022**	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 12:30 pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				**N° de deportistas: 3**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.							
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.Llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos, Aros
1. Utilizamos bombas y realizamos desplazamiento dirigiendo la bomba hacia el frente y driblando el balon constantemente.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizamos recorridos en la cancha transportante el balon mediante el dribel con mano derecha y		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1. jugamos a las congidas sobre las lineas del campo deportivo	x	x		30	Balon y Conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 12:30 pm	Nº de sesión: 11	Nº de semana: 4
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			Nº de deportistas: 3		Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.Llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Coros, Balones, Platillos, Aros
1. Ubicamos en la cancha varios conos y platillos, cad vez que suene el silvato tendran que cambiar dde posicion lo realiamos con balon y sin balon	Fuerza	MAXIMA		30	
2. cada deportista tendrá dos balones y driblará con ambas manos de forma sincrónica hasta el otro extremo.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. jugarmos a las congidas sobre las lineas del campo deportivo	x	x		30	Balon y Coros
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 12:30 pm	Nº de sesión: 12		Nº de semana: 4
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas: 3			Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Estimular la coordinación ojo mano.							
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.Calentamiento	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Coros, Balones, Platillos, Aros
1. ubicamos varios conos en las cancha a una distancia de 8 metros, cada jugador tendra que ubicar un platillo en cima de cada coro sin dejar de driblar el balon	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Jugamos congelados, todos andan en la cancha en busca de anotar alguna canasta pero cada vez que suene el silvato tendran que quedarse en quietos		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. jugamos a las congidas sobre las lineas del campo deportivo	x	x		30	Balon y Conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	Nº de sesión: 1		Nº de semana: 1
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas: 14			Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo							
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros
1. realizamos un recorrio con movimientos indicados de tal forma que se trabaje la resistencia de los deportistas.	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. Ubicamos tres pares de conos en diferentes lugares señalando la entrada a doble ritmo hacia el aro, para ello, ubicamos el grupo en tres grupos.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Realizamos un partido donde cada jugador que falle un lanzamiento de falta realizara 5flexiones de pecho	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	N° de sesión: 2		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				N° de deportistas: 14			Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las patas	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros
1. Realizamos diferentes ejercicios de resistencia física, de esta forma ubicamos a los deportistas en un extremo de la cancha y se indican los tipos de carreras y movimientos a temos	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. en parejas realizamos pases según se indique (de pecho, picado o largo) de extremo a extro realizamod encada extremo una entrada a canasta en doble ritmo tras recibir el balon y sin driblar.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Realizamos un partido donde cada jugador que falle un lanzamiento de falta realizara 5 flexiones de pecho	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				N° de deportistas: 14		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo						
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros
1. Realizamos un circuito de dominio de la pelota donde se perfeccione la habilidad del doble ritmo, para ello ubicamos diferentes conos que pasaran en zigzag de tal forma que el balon cambie de mano entre las piernas.	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. Ubicamos dos carriles señalados con conos, cada deportista avanzará sobre cada carril a velocidad y solo uno de los tendos llevara la pelota, quien no tenga la pelota defenderá el ataque que realizara el deportista con el balón.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Realizamos un partido donde cada jugador que falle un lanzamiento de falta realizara 5 felxiones de pecho	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	MarcarCon x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			N° de deportistas: 14		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo					
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros
1. Realizamos trabajo fisico, en la cancha estran ubicados diferentes etas donde los participamtes antes de realizar la actividad de cada meta darán una vuelta a la cancha, en total serán 5 metas donde realizarán: flexiones, abdominales, sentadillas, saltos dde cuerda individual y salto de cuerda en grupo	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. Ubicamos dos carriles señalados con conos, cada deportista avanzará sobre cada carril a velocidad y solo uno de los tendos llevara la pelota, quien no tenga la pelota defenderá el ataque que realizara el deportista con el balón.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizamos un juego recreativo como lo es la llevara pero en esta ocacion se randos personas que cojeran al resto de sus compañeros de tal forma que cada uno en la cancha tenga un balón en constante drible.	x	x	x	30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			N° de deportistas: 14		Edades: 9 - 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros
1. Realizamos carrearas de relevos con diferentes obstáculos los cuales tendrán que cruzar de forma adecuada.	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. Realizmaos uneruo-step, de tal forma que explicamos brevemente las habilidades necesarias para su ejecución y las circunstancias necesarias para ejecutarlo, para ello marcamos los puntos de pasos con platillos y realizamos dos grupos para la ejecución		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizamos un juego recreativo como lo es la lleva pero en esta ocacion seran dos personas que cojeran al resto de sus compañeros de tal forma que cada uno en la cancha tenga un balón en constante dribble.	x	x	X	30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	N° de sesión: 6		N° de semana: 2
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				N° de deportistas: 14			Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo							
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las patas	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros
1. Ubicamos en la cancha diferentes platillos y conos, cada vez que suene el silvato cada jugador cambiara de lugar con un compañero pero luego de 5 minutos se empieza a reducir los conos dejando una persona por fuera cada ronda.	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. realizamos un minitorneo de 3X3 donde apliquen espécialemte entrada en doble ritmo		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. realizamos la segunda parte del minitorneo.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	Nº de sesión: 7	Nº de semana: 3
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas: 14		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo						
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros
1. Ubicamos en la cancha diferentes platillos y conos, cada vez que suene el silvato cada jugador cambiara de lugar con un compañero pero luego de 5 minutos se empieza a reducir los conos dejando una persona por fuera cada ronda.	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. Realizamos dos grupos, allí cada uno cumplirá un rol, el primer grupo tendrán tonos un balón, cada vez que uno del equipo con balon salga, el otro (sin balón) agarrará el rebote y ralizara la fila con el baón en la fila correspondiente.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. realizamos el juego de la lleva con los balones	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	Nº de sesión: 8		Nº de semana: 3
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas: 14			Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo							
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros
1. Realizamos trabajo físico con ayuda de los conos y los balónes, de esta forma se indicaran movimientos mientras se hace el recorrido correspondiente en la cancha.	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. Con ayuda de una escalera de agilidad, se dividirá los deportistas en dos grupos, allí, cada uno realizara el movimiento establecido para posteriormente hacer la entrada en doble ritmo.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. realizamos lanzamientos desde diferentes distancias marcados por platillos.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			N° de deportistas: 14		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo					
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros
1. Realizamos trabajo físico con ayuda de los conos y los balónes, de esta forma se indicaran movimientos mientras se hace el recorrido correspondiente en la cancha.	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. realizamos pases con un compañero y posterior hacemos la entrada en doble ritmo por medio del euro estep.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. realizamos lanzamientos desde doferentes distancias marcados por platillos.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			N° de deportistas: 14		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo					
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros	
1. Realizamos una carrera de relevos con obstaculos utilizando conos, escaleras de agilidad y balones buscando crear diferentes patrones de movimientos y agilidad neoesario.	Fuerza	MAXIMA	x	30		
2. Dividimos en dos grupos iguales y alli ubicamos a uno con balón y otros sin balón el grupo que tega el balon lanzará a canasta y uno del otro defenderá.		Explosiva		30		
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica	x			
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento	X			
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica	X			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo		
1.	Acoplamiento					
2.	Ritmo		X			
3.	Equilibrio					
4.	Orientación		X			
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS			
			Desplazamiento			
8.						
9	Componete Teorico		TEMAS			
10.			Táctica			
11.			Reglamento FIBA			
12						
13.						
	Componete Social volutivo		TEMAS			
15.			Seguridad			
16.						
17.						
18						

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. realizamos lanzamientos desde doferentes distancias marcados por platillos.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	Nº de sesión: 11	Nº de semana: 4
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			Nº de deportistas: 14		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo					
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		x	15	
3.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros
1. jugamos a la lleva con el balón, esta vez el jugador antes de empezar a coger a sus compañeros tendrá que realizar una canasta desde el punto de falta y los demas concursantes tendran que estar dentro de la linea de 3.	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. Ubicamos las escaleras de agilidad y posterior 5 conos a una distancia de 1 metro cada uno, posterior a el movimiento realizado de forma indicado en la escalera de agilidad tendra que pasar los conos en zog zag dribalndo la pelota en medio de las piernas concluyendo con una canasta.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. realizamos lanzamientos desde diferentes distancias marcados por platillos.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/04/2022	Lugar: Sector Rural	Municipio: San Cayetano	Hora: 3:30	N° de sesión: 12		N° de semana: 4
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				N° de deportistas: 14			Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Perfeccionar el doble ritmo							
Objetivo Especifico: Aplicar diferentes formas de entrar a canasta							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	X	15	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos y aros
1. Empezamos con la actividad de corriendo carriles realizando trensas, de tal forma que se apliquen de forma correcta y liminatando la cantidad de peses a realizar.	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. Realizrmos el test de slato vertical y horizontal a los participantes-.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. realizamos lanzamientos desde diferentes distancias marcados por platillos.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 5:30 pm	Nº de sesión: 1	Nº de semana: 1
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			Nº de deportistas 29		Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Iniciar en la aplicación táctica de las cortinas					
Objetivo Específico: Entender el que, cómo y para qué de las cortinas en baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. Llamado a lista	llamado a lista		X	5	
2. trabajo articular con las patas	Movilidad Articular			15	
3.	Calentamiento		X		
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. Realizamos dos filas de la misma cratidad de participantes, una fila lanzara en doble ritgmo y el compañero de la ogra tomara el rebote para hacer la fila de nuevo	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizamos lanzamientos desde diferentes puntos señalados en el campo tras realizar un crosover.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Acoplamiento				
	Ritmo		X		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Desplazamiento		
8.					
9	Componete Teorico		TEMAS		
10.			Táctica		
11.			Reglamento FIBA		
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			Seguridad		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Jugamos a la lleva, en esta ocación solo seran dos participantes encargados de coger a los demas, tendra un liminte de tiempo para ello.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 5:30 pm	Nº de sesión: 2	Nº de semana: 1
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			Nº de deportistas 29		Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Iniciar en la aplicación táctica de las cortinas					
Objetivo Especifico: Entender el que, cómo y para qué de las cortinas en baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. ubicados dos filas de conos en al cancha en cada fila abrá un grupo de participantes que tendrán que cruzar por los conos dribalno a pelota entre las pierras donde posteriormente lanzará a canasta.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. En grupos de 3, realizamos trensas en los carriles, a medida que se perfeccionen las trensas se reducira el numero de pases.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Jugamos a la lleva, en esta ocación solo seran dos participantes encargados de coger a los demas, tendra un liminte de tiempo para ello.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 5:30 pm	Nº de sesión: 3	Nº de semana: 1
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			Nº de deportistas:29		Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Mejorar la capacidad ofensiva y la toma de desiciones.					
Objetivo Especifico: Crear la capacidad de decir rapidamente.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afensivo colectivo.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular			15	
3.	Calentamiento		X		
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. Realizamos pases con un compañero a diferenntes distancias y utilizando las tres formas de realizar los pases (Picado, de pecho, alto).	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Utilizamos aros y conos, ubicamos dos aros en diferentes lugares cada rupo realizará una entra en doble ritmo flotando el balón.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Acoplamiento				
	Ritmo		X		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Desplazamiento		
8.					
9	Componete Teorico		TEMAS		
10.			Táctica		
11.			Reglamento FIBA		
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			Seguridad		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Jugamos a la lleva, en esta ocación solo serán dos participantes encargados de cogera los demas, tendra un liminte de tiempo para ello.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 5:30 pm	Nº de sesión: 4	Nº de semana: 2
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas:29		Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Mejorar la capacidad ofensiva y la toma de desiciones.						
Objetivo Especifico: Crear la capacidad de decir rapidamente.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afensivo colectivo.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. Jugarmos a las cogidas, los deportistas que tocan a los demas para que queden eliminados tendran que driblar constantemente el balón.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizarmos el juego 3vs3 saliendo a la primera canasta, los grupes seran escogidos aleatoriamente.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizarmos la seguinda parte del juego 3vs3	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 5:30 pm	N° de sesión: 5		N° de semana: 2
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				N° de deportistas:29			Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Mejorar la capacidad ofensiva y la toma de desiciones.							
Objetivo Especifico: Crear la capacidad de decir rapidamente.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afensivo colectivo.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las patas	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. Realizamos una fila en el punto de lanzamiento, realizamos el juego de Nokout, de tal forma que el que lance de primero tendra que conseguir la canasta antes que su compañero de atrás o quedará eliminado	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Señalando un espacio reducido se ubicaran en enn parejas cada uno con un balón, tendran que portege el balón y sacar el de su compañero de la zona marcada		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Jugarmos a las cogidas con el balón de baloncesto.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 5:30 pm	Nº de sesión: 6		Nº de semana: 2
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas:29			Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Mejorar la capacidad ofensiva y la toma de desiciones.							
Objetivo Especifico: Crear la capacidad de decir rapidamente.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afensivo colectivo.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular			15	
3.	Calentamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. Realizamos parejas, cada una realizara pases según se indique, estos pases se realizarán de forma estatica y dinamica.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Se marcarán diferentes lugares con conos y platillos, según el numero de dedos que se levante ninicara que cono tienen que ganar para toma el balón y realizar la canasta		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Jugamos a las cogidas con el talón de baloncesto.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/04/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**Nº de sesión: 7**	**Nº de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**Nº de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la capacidad ofensiva y la toma de desiciones.

Objetivo Especifico: Crear la capacidad de decir rapidamente.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afensivo colectivo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2. trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. en parejas, uno de los dos tendra un pañuuelo en la cintura, aquel que se haga con el pañuelo del contrario agarrará el balón para hacer la canasta a velocidad. El otro tendra que defender.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Jugamos a las cogidas por las lineas de las cancha		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1. realizamos el partiodo con equipos iguales en cantidad.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 5:30 pm	Nº de sesión: 8	Nº de semana: 3
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas:29		Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Mejorar la capacidad ofensiva y la toma de desiciones.						
Objetivo Especifico: Crear la capacidad de decir rapidamente.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afensivo colectivo.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las patas	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. realizamos un circulo con todos los participantes, cada uno tendrá un balón en posesión y al indicar con el sonido del silvato tendrán que pasar la pelota a su compañero del lado izquierdo, si suena de nuevo el silvato lo pasaran al compañero del lado derecho	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Ubicamos en la cancha diferentes conos y platillos, al sonar el silvato cambiaran coonstantemente de lugar.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordirativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. realizamos el partido con equipos iguales en cantidad.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 5:30 pm	Nº de sesión: 9		Nº de semana: 3
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas:29			Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Mejorar la capacidad ofensiva y la toma de desiciones.							
Objetivo Especifico: Crear la capacidad de decir rapidamente.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afensivo colectivo.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las patas	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. Realizamos un circuito, en el que el deportista tenga que driblar entre las piernas, esquivar obstaculos (conos) y realizar un lanzamiento a canasta.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Nos ubicamos en dos filas de igual cantidad de participantes, cada uno realizará el rol de ataque y defensa.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. realizamos el partiodo con equipos iguales en cantidad.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/04/2022	**Lugar: Centro poblado**	**Municipio: San Cayetano**	**Hora: 5:30 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz			**N° de deportistas:29**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar la capacidad ofensiva y la toma de desiciones.					
Objetivo Especifico: Crear la capacidad de decir rapidamente.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afensivo colectivo.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. Realizamos grupos de 3 y realizarros trensas con intervalos de pases y tiempos.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizamos pases con un compañero y en determinado punto quien tenga el balon atacará y el otro defenderá.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1. realizarros el partiodo con equipos iguales en cantidad.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 5:30 pm	Nº de sesión: 11	Nº de semana: 4
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas:29		Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Mejorar la capacidad ofensiva y la toma de desiciones.

Objetivo Especifico: Crear la capacidad de decir rapidamente.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afensivo colectivo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	X	5	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular		15	
3.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, Balones, Platillos
1. Realizamos el juego de las cogidas solamente por las lineas de la cancha.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. Realizamos trabajo físico, de tal forma que cada uno de los deportistas tenga un balón en constante dribling.		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Realizamos un 1 vs 1 a la segunda sesta que consiga uno de los dos le dara paso al siguiente compañero.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/04/2022	Lugar: Centro poblado	Municipio: San Cayetano	Hora: 5:30 pm	Nº de sesión: 12		Nº de semana: 4
Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz				Nº de deportistas 29			Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Mejorar la capacidad ofensiva y la toma de desiciones.							
Objetivo Especifico: Crear la capacidad de decir rapidamente.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afensivo colectivo.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. llamado a lista	llamado a lista		X	5	
2. trabajo articular con las pates	Movilidad Articular			15	
3.	Calentamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Coros, Balones, Platillos
1. Realizamos trabajo fpisico sin balón, de tal forma que se corran diagrales en la cancha realizadno ejercicios en movimineto segúnse indique.	Fuerza	MAXIMA		30	
2. realizamos un corncurso de lanzamientos de falta (1 punto).		Explosiva	X	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Desplazamiento	
8.			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.		Táctica	
11.		Reglamento FIBA	
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		Seguridad	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. realizamos el concurso de lanzamientos.	x	x		30	Balon
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

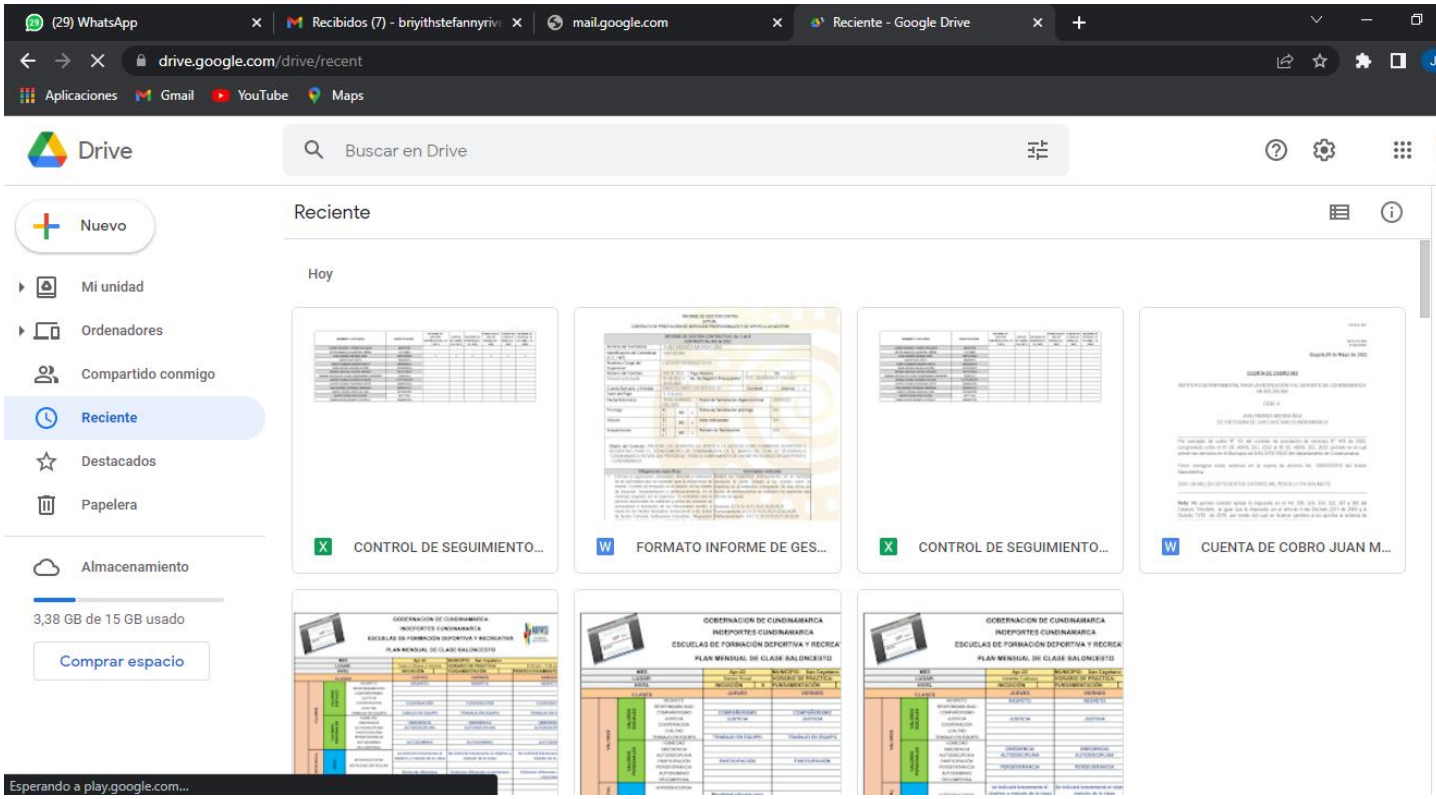
PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento				
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

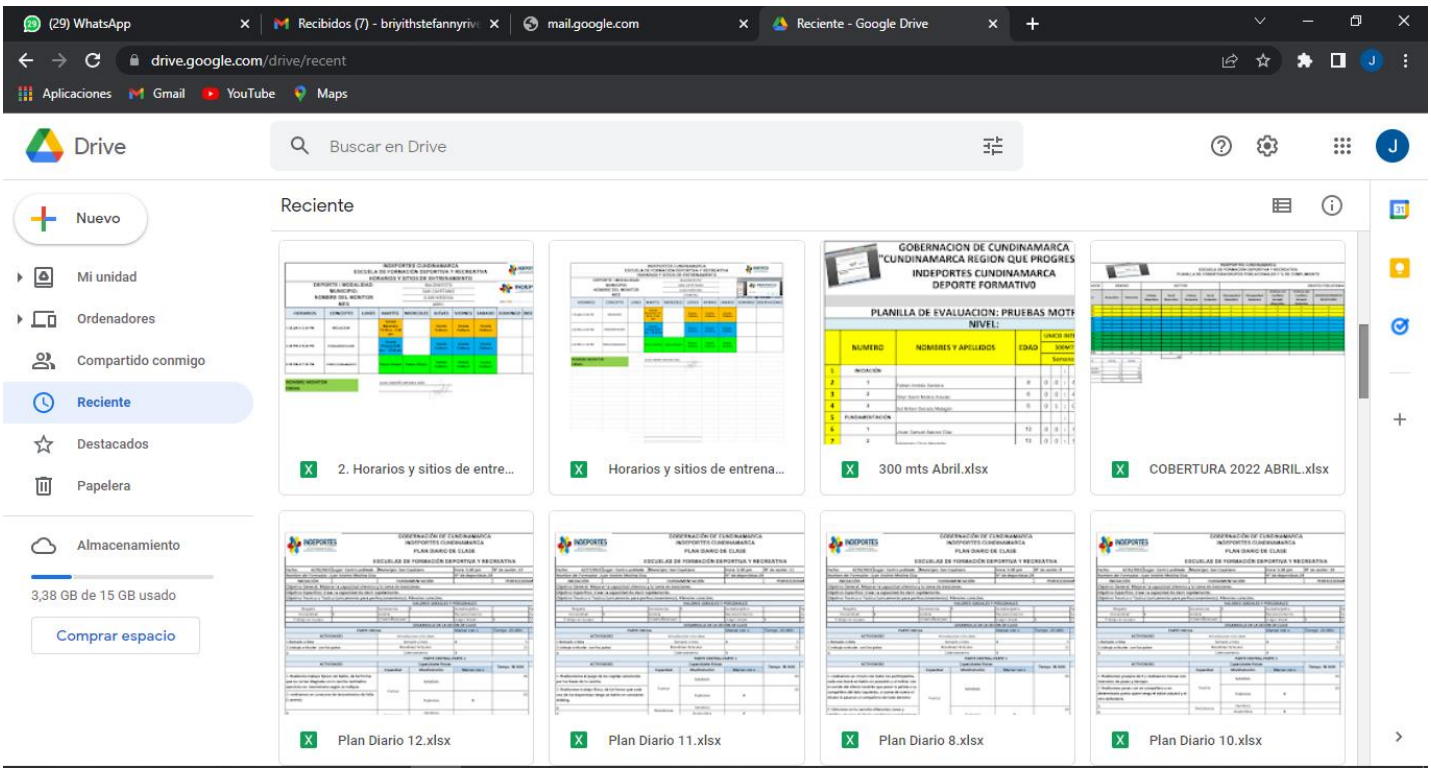
Nombre del formador:	Juan Andrés Medina Díaz
Firma formador	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & A PELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & A PELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS
RIONEGRO	SAN CAYETANO	JUAN ANDRÉS MEDINA DÍAZ	BALONCESTO	Fabian Andrés Santana	1071941074	COLOMBIANO	INFANCIA	CUIBUCO	A+	CONVIDA
				Dilan Samir Molina Arevalo		COLOMBIANO	INFANCIA	CUIBUCO	A+	CONVIDA
				Sol Britani Donado Malagón		COLOMBIANO	INFANCIA	CUIBUCO	A+	CONVIDA
				Jhoan Samuel Alarcon Díaz	1013274259	COLOMBIANO	INFANCIA	CUIBUCO	O+	CONVIDA
				Alejandro Chon Montaño	1074529844	COLOMBIANO	INFANCIA	CUIBUCO	O+	CONVIDA
				Jennifer Camila Hernandez		COLOMBIANO	INFANCIA	CENTRO POBLADO	A+	CONVIDA
				Sofia Rincon	1072666777	COLOMBIANO	INFANCIA	CUIBUCO	B+	CONVIDA
				Nicol Mariana Paez Samudio	1073603988	COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	B+	CONVIDA
				Nicol Rincon	1072660299	COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	A+	CONVIDA
				Angela Catalina Gomez Alarcón		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	A+	CONVIDA
				Wendi Vanesa Rodriguez Farfán		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	O+	CONVIDA
				Sharik Alexandra Rios Rincón		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	A+	CONVIDA
				Julian David Arevalo	1073602236	COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	O+	CONVIDA
				Santiago Alarcón	1013266921	COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	B+	CONVIDA
				Vanessa Blanco Diaz		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CASCO URBANO	B+	CONVIDA
				Mariana Hernandez		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CASCO URBANO	B+	CONVIDA
				Santiago Bustos		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CASCO URBANO	O+	CONVIDA
				Juan David Rojas		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CASCO URBANO	O+	CONVIDA
				Esteban Vega		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	O+	CONVIDA
				Brayan Poveda	1028885080	COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	A+	CONVIDA
				Jhasly Hueso	1121840666	COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	O+	CONVIDA
				Heidy Yuliana Pachon	1122925517	COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	AB+	CONVIDA
				Sharik Rios		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CASCO URBANO	A+	CONVIDA
				Kevin Rincon	38963981	COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	O+	CONVIDA
				Melissa Valbuena	1073601534	COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	B+	CONVIDA
				Farit Rojas	1073600438	COLOMBIANO	ADOLECENTES	CUIBUCO	A+	CONVIDA
				Eliana Bustos		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CASCO URBANO	B+	CONVIDA
				Stefanny Rivera		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CASCO URBANO	A+	CONVIDA
				Diego Alexaander Rios Rojas	1022357426	COLOMBIANO	ADOLECENTES	PINIPAY	A+	CONVIDA
				Diana Yuleidy Marin Chiquiza	1071940366	COLOMBIANO	ADOLECENTES	PINIPAY	B+	CONVIDA
				Nicol Andrea Parada Castiblanco	1071940388	COLOMBIANO	ADOLECENTES	PINIPAY	O+	CONVIDA
				Denny Yiseth Alarcón Goméz	1071940425	COLOMBIANO	ADOLECENTES	PINIPAY	A+	CONVIDA
				Karol Juliana Molina Arevalo	1071940516	COLOMBIANO	ADOLECENTES	PINIPAY	B+	CONVIDA
				Michell Molina Malagón	1071940478	COLOMBIANO	ADOLECENTES	PINIPAY	O+	CONVIDA
				Yurley Dayana Arevalo Molina	1071940429	COLOMBIANO	ADOLECENTES	PINIPAY	O+	CONVIDA
				Michell Sofia Niño Romero	1147485833	COLOMBIANO	ADOLECENTES	PINIPAY	B+	CONVIDA
				Mayerly Carolina Gomez Pira	1071940545	COLOMBIANO	ADOLECENTES	PINIPAY	B+	CONVIDA
				Maria Jose Ortiz	1028283357	COLOMBIANO	ADOLECENTES	PINIPAY	A+	CONVIDA
				Keidy Vanessa Rincon	1069128922	COLOMBIANO	ADOLECENTES	PINIPAY	A+	CONVIDA
				Karol Rodriguez		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CASCO URBANO	B+	CONVIDA
				Sofia Martinez		COLOMBIANO	ADOLECENTES	CASCO URBANO	B+	CONVIDA

SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANA SOFIA MOTAÑO	
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JENNY DIAZ	3143314569
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANA SOFIA MOTAÑO	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	PAOLA RIOS	3145198109
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NELSI ROJAS	3204673968
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	GLORIA ZAMUDIO	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NELSI ROJAS	3204673968
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DIANA AREVALO	3134976808
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JENNY DIAZ	3143314569
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NELLY DIAZ	3209628231
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUCY MOLINA	3133421544
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ADRIANA VEGA	3114886710
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	PATRICIA RIOS	3126288249
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NELSI ROJAS	3204673968
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JAVIER VALVUENA	
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	RODRIGO ROJAS	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ROSALVA SIERRA	3229101410
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL		
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA MONTAÑO	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	EDUARDO RINCON	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	EMMA MONTAÑO	3134252869
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FLOR BALLESTEROS	


(29) WhatsApp
Recibidos (7) - briyithstefannyriv
mail.google.com
Reciente - Google Drive
drive.google.com/drive/recent
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,38 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Reciente
Hoy
CONTROL DE SEGUIMIENTO...
FORMATO INFORME DE GES...
CONTROL DE SEGUIMIENTO...
CUENTA DE COBRO JUAN M...
Esperando a play.google.com...


(29) WhatsApp
Recibidos (7) - briyithstefannyriv
mail.google.com
Reciente - Google Drive
drive.google.com/drive/recent
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3,38 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Reciente
2. Horarios y sitios de entre...
Horarios y sitios de entrena...
300 mts Abril.xlsx
COBERTURA 2022 ABRIL.xlsx
Plan Diario 12.xlsx
Plan Diario 11.xlsx
Plan Diario 8.xlsx
Plan Diario 10.xlsx

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

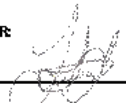
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE BALONCESTO

MES				abr-22	MUNICIPIO: San Cayetano		
LUGAR:				Sector Rural	HORARIO DE PRACTICA:	12:30 am -2:30 m	
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES				JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO	COMPAÑERISMO	COMPAÑERISMO	COMPAÑERISMO	
			JUSTICIA	JUSTICIA	JUSTICIA	JUSTICIA	
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN	PARTICIPACIÓN	PARTICIPACIÓN	PARTICIPACIÓN	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad articular para preparación física de forma céfalo caudal	Movilidad articular para preparación física de forma céfalo caudal	Movilidad articular para la preparación física de forma céfalo caudal	
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO	Mantiene el centro de gravedad bajo tras el desplazarriento con el balón	Mantiene el centro de gravedad bajo tras el desplazarriento con el balón	Mantiene el centro de gravedad bajo tras el desplazarriento con el balón	
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	disminuye el tiempo de dezplazarriento con control del balón del punto a al b	disminuye el tiempo de dezplazarriento con control del balón del punto a al b	disminuye el tiempo de dezplazarriento con control del balón del punto a al b	
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	PASE A CORTA DISTANCIA	PASE A CORTA DISTANCIA	PASE A CORTA DISTANCIA	
			DRIBLE	CAMBIOS DE DIRECCION CONTROLANDO EL BALÓN	CAMBIOS DE DIRECCIÓN CONTROLOANDO EL BALÓN	CAMBIOS DE DIRECCIÓN CONTROLANDO EL BALÓN	
			LANZAMIENTO	INICIACIÓN AL DOBLE RITMO	INICIACIÓN AL DOBLE RITMO	INICIACIÓN AL DOBLE RITMO	
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Circuitos Recreativos	Circuitos recreativos	Circuitos recreativos	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	VUELTA A LA CALMA	VUELTA A LA CALMA	VUELTA A LA CALMA	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE BALONCESTO

MES				**abr-22**	**MUNICIPIO: San Cayetano**		
LUGAR:				Vereda Cuibuco	**HORARIO DE PRACTICA:**		3:30 pm - 5:30 pm
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUEVES**	**VIERNES**		**SÁBADO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	RESPETO	RESPETO		RESPETO
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA	JUSTICIA	JUSTICIA		JUSTICIA
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	OBEDIENCIA	OBEDIENCIA		OBEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA		AUTODISCIPLINA
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	PERSEVERANCIA	PERSEVERANCIA		PERSEVERANCIA
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase	Se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase		Se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase
			MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad articular para preparación física de forma céfalo caudal	Movilidad articular para preparación física de forma céfalo caudal		Movilidad articular para la preparación física de forma céfalo caudal
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	Perfeccionar la entrada en doble ritmo. Aplica de forma adecuada los tiempos y el espacio para la ejecución	Perfeccionar la entrada en doble ritmo. Aplica de forma adecuada los tiempos y el espacio para la ejecución		Perfeccionar la entrada en doble ritmo. Aplica de forma adecuada los tiempos y el espacio para la ejecución
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	Cambios de velocidad y dirección con y sin control del balón	Cambios de velocidad y dirección con y sin control del balón		Cambios de velocidad y dirección con y sin control del balón
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA	Mejora su resistencia y el rendimiento deportivo	Mejora su resistencia y el rendimiento deportivo		Mejora su resistencia y el rendimiento deportivo
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	Potencia del pase de pecho y a larga distancia.	Potencia del pase de pecho y a larga distancia		Potencia del pase de pecho y a larga distancia
			DRIBLE	Dezplazamiento con el balón y protección del mismo	Dezplazamiento con el balón y protección del mismo		Dezplazamiento con el balón y protección del mismo
			LANZAMIENTO	Velocidad de lanzamiento tras recepción de pase	Velocidad de lanzamiento tras recepción de pase		Velocidad de lanzamiento tras recepción de pase
			RECEPCIÓN	Control de la pelota y toma de decisión	Control de la pelota y toma de decisión		Control de la pelota y toma de decisión
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TRENSA	X	X		X
			CORTINAS (BLOUEO)				
			PASAR Y CORTAR				
			DEFENSA INDIVIDUAL	X	X		X
			FINTAS DE RECEPCIÓN	X	X		X
			DEFENSA BASCULAR				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	La lleva sobre lineas del campo deportivo	Circuito de velocidad y concentración		Circuito de habilidades y aprendizaje quinestésico
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	VUELTA A LA CALMA	VUELTA A LA CALMA		VUELTA A LA CALMA
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

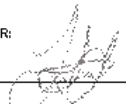
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE BALONCESTO

MES				abr-22	MUNICIPIO: San Cayetano	
LUGAR:				Casco Urbano y Vereda	HORARIO DE PRACTICA:	5:30 pm - 7:30 pm
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	RESPETO	RESPETO	RESPETO
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION	COOPERACIÓN	COOPERACIÓN	COOPERACIÓN
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	TABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJO EN EQUIPO
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	OBEDIENCIA	OBEDIENCIA	OBEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	AUTODOMINIO	AUTODOMINIO	AUTODONIA
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase	Se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase	Se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO	Estimular diferentes movimientos corporales	Estimular diferentes movimientos corporales	Estimular diferentes movimientos corporales
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	Reaccionar y tomar deciciones de forma adecuada según las circunstancias del partido	Reaccionar y tomar deciciones de forma adecuada según las circunstancias del partido	Reaccionar y tomar deciciones de forma adecuada según las circunstancias del partido
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	Perfeccionamiento de pase a larga distancia	Perfeccionamiento del pase a larga distancia	Perfeccionamiento del pase a larga distancia
			DRIBLE	Drible entre piernas y crossover con balón	Drible entre piernas y crossover con el balón	Drible entre piernas y crossover con el balón
			LANZAMIENTO	Estimular el lanzamiento a larga distancia	Estimular el lanzamiento a larga distancia	Estimular el lanzamiento a larga distancia
			RECEPCIÓN	Triple amenaza	Triple amenaza	Triple amenaza
		ELEMENTOS TACTICOS	TRENSA	x	x	x
			CORTINAS (BLOUEO)			
			PASAR Y CORTAR			
			DEFENSA INDIVIDUAL	x	x	x
			FINTAS DE RECEPCIÓN	x	x	x
			DEFENSA BASCULAR			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Jugara Nokout y la lleva	Circuito de velocidad y concentración	Circuito de habilidades y aprendizaje quinestésico
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	VUELTA A LA CALMA	VUELTA A LA CALMA	VUELTA A LA CALMA
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09



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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 300MTS Semana 1					UNICO INTENTO 300 MTS SEG : 1/100				
1	INICIACIÓN					:					:		
2	1	Fabian Andrés Santana	8	0	0	:	4	7			:		
3	2	Dilan Samir Molina Arevalo	6	0	0	:	4	2			:		
4	3	Sol Britani Donado Malagón	6	0	1	:	0	1			:		
5	FUNDAMENTACIÓN					:					:		
6	1	Jhoan Samuel Alarcon Díaz	10	0	0	:	3	5			:		
7	2	Alejandro Chon Montaño	10	0	0	:	3	8			:		
8	3	Jennifer Camila Hernandez	10	0	0	:	4	7			:		
9	4	Sofia Rincon	11	0	0	:	3	6			:		
10	5	Nicol Mariana Paez Samudio	12	0	0	:	4	8			:		
11	6	Nicol Rincon	12	0	0	:	3	5			:		
12	7	Angela Catalina Gomez Alarcón	10	0	0	:	4	1			:		
13	8	Wendi Vanesa Rodriguez Farfán	10	0	0	:	3	2			:		
14	9	Sharik Alexandra Rios Rincón	9	0	0	:	3	7			:		
15	10	Salomé Castilanco	12	0	0	:	4	0			:		
16	11	Charid Jimena Guerra Rodriguez	12	0	0	:	3	1			:		
17	12	Ximena Castañeda Rodriguez	10	0	0	:	2	3			:		
18	13	Carol Natalia Acghury Peña	11	0	0	:	3	9			:		
19	14	Julian Stiven Ahumada Romero	12	0	0	:	4	5			:		
20	PERFECCIONAMIENTO					:					:		
21	1	Julian David Arevalo	15	0	0	:	1	9			:		
22	2	Santiago Alarcón	14	0	0	:	1	8			:		
23	3	Vanessa Blanco Diaz	14	0	0	:	2	7			:		
24	4	Mariana Hernandez	15	0	0	:	2	9			:		
25	5	Santiago Buatos	17	0	0	:	2	3			:		
26	6	Juan David Rojas	17	0	0	:	2	5			:		
27	7	Esteban Vega	14	0	0	:	2	9			:		
28	8	Brayan Poveda	15	0	0	:	2	3			:		
29	9	Jhasly Hueso	16	0	0	:	2	3			:		
30	10	Heidy Yuliana Pachon	14	0	0	:	2	4			:		
31	11	Sharik Rios	14	0	0	:	2	1			:		
32	12	Kevin Rincon	15	0	0	:	2	0			:		
33	13	Melissa Valbuena	15	0	0	:	2	9			:		
34	14	Farit Rojas	16	0	0	:	1	9			:		
35	15	Eliana Bustos	16	0	0	:	3	1			:		
36	16	Stefanny Rivera	17	0	0	:	2	4			:		
37	17	Diego Alexaander Rios Rojas	14	0	0	:	2	5			:		
38	18	Diana Yuleidy Marin Chiquiza	15	0	0	:	2	7			:		
39	19	Nicol Andrea Parada Castiblanco	15	0	0	:	2	8			:		
40	20	Denny Yiseth Alarcón Gomez	15	0	0	:	2	3			:		
41	21	Karol Juliana Molina Arevalo	14	0	0	:	2	6			:		
42	22	Michell Molina Malagón	14	0	0	:	2	3			:		
43	23	Yurley Dayana Arevalo Molina	15	0	0	:	2	7			:		
44	24	Michell Sofia Niño Romero	13	0	0	:	2	7			:		
45	25	Maverly Carolina Gomez Pira	16	0	0	:	1	8			:		
46	26	Maria Jose Ortiz	13	0	0	:	2	2			:		
47	27	Keidy Vanessa Rincon	13	0	0	:	1	9			:		
48	28	Karol Rodriguez	13	0	0	:	1	9			:		
49	29	Sofia Martinez	13	0	0	:	2	3			:		

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN CAYETANO
NIT N°800094751-8
SERETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SAN CAYETANO CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que Juan Andrés Medina Diaz, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1007335094 de San Cayetano Cundinamarca prestó sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE SAN CAYETANO CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el 01 de abril de 2022 al 31 de abril de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 6 días del mes de mayo de 2022

Sandra Yojana Pachon S.
Psicóloga
T.P. 197752

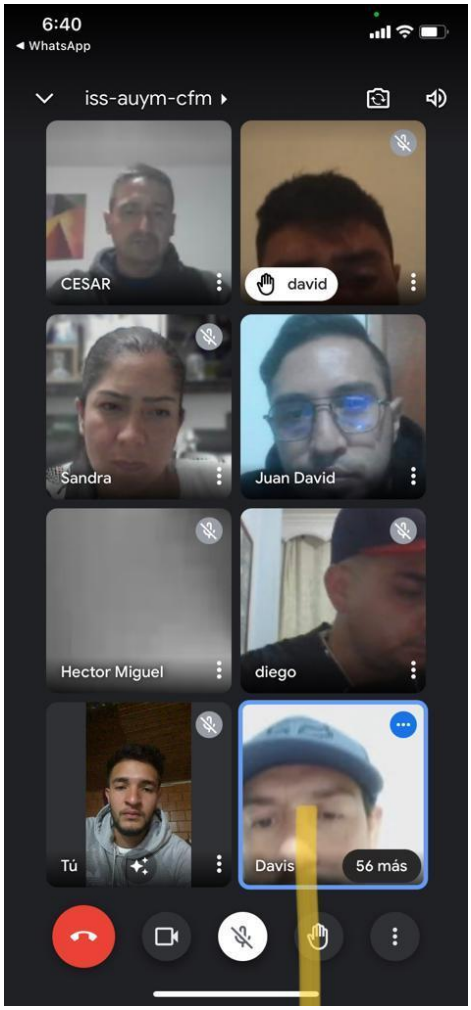
SANDRA YOHANA PACHON SANCHEZ
Secretaria de Desarrollo Social

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011





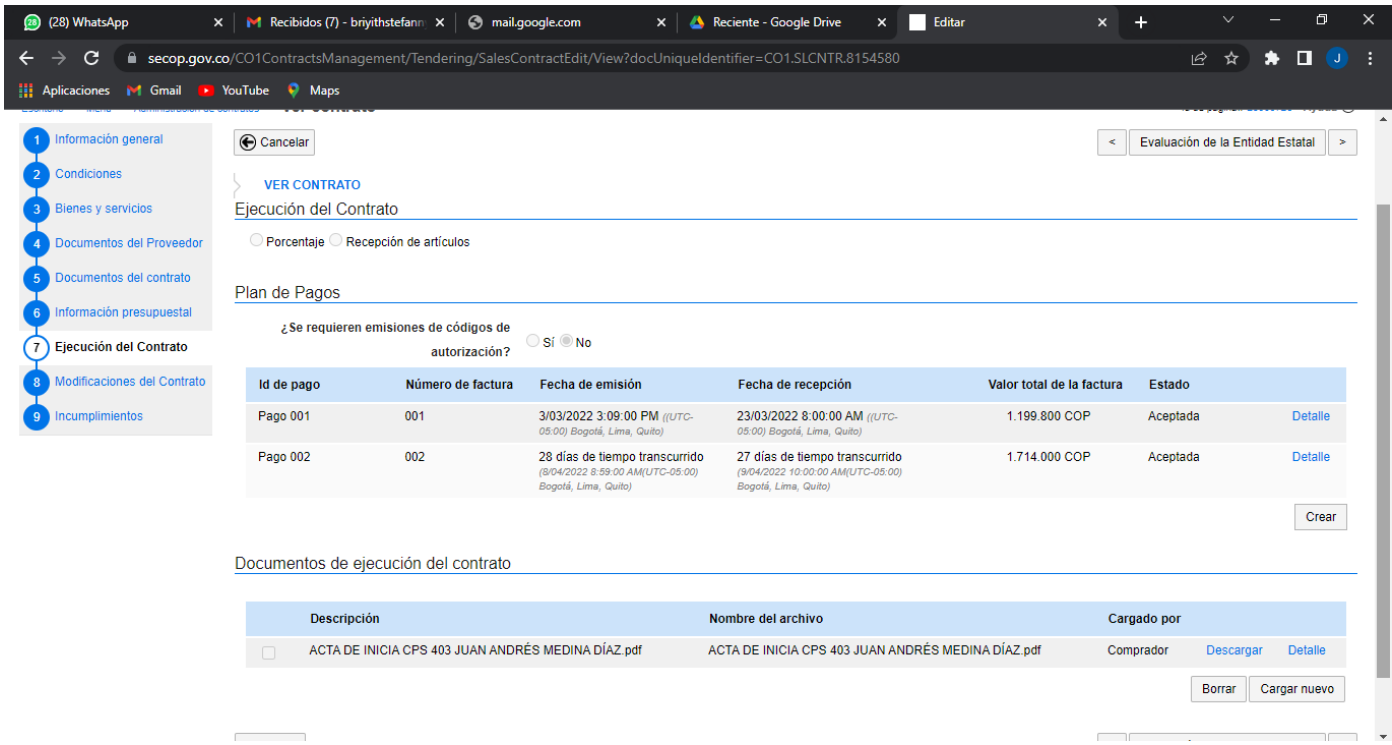
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012



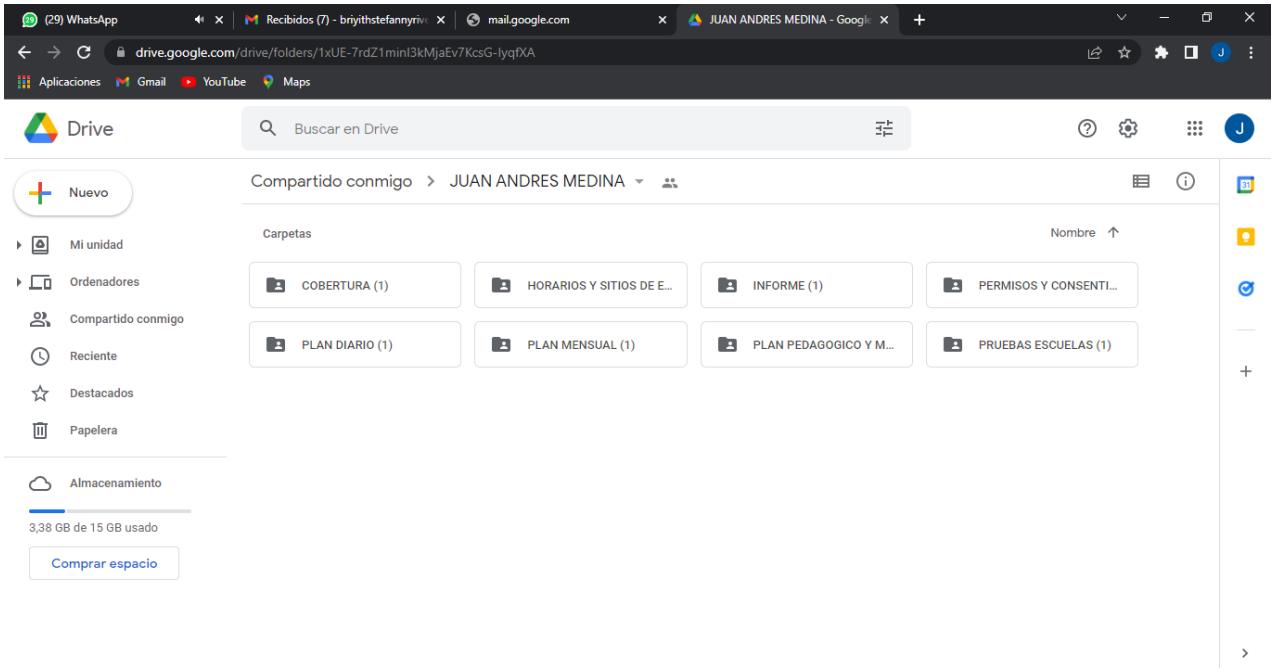
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

Informé que estaré a disposición de la entrega debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID).

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



INICIACION	
	
FECHA Y LUGAR: 05/04/2022 San Cayetano	**FECHA Y LUGAR:19/04/2022 San Cayetano**
	
FECHA Y LUGAR: 26/04/2022 San Cayetano	**FECHA Y LUGAR: 12/04/2022 San Cayetano**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 07/04/2022 San Cayetano	**FECHA Y LUGAR: 21/04/2022**

	
FECHA Y LUGAR: 14/04/2022	**FECHA Y LUGAR: 28/04/2022**

PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR: 05/04/2022	**FECHA Y LUGAR: 12/04/2022**
	
FECHA Y LUGAR: 19/04/2022	**FECHA Y LUGAR: 26/04/2020**