EVIDENCIAS FOTOGAFICAS ABRIL

OBLIGACION 1.

El día 20 de abril realice la visita a la vereda San Martin del municipio de Gachancipá, dialogue con la señora Gloria presidente de la J.A.C , para hacer la respectiva convocatoria en ese sector con la escuela de baloncesto, quien me atendió y quedo en confirmar si el espacio estaba para tal fin.

Vía WhatsApp nos comunicamos y se le envía el flayer para que lo comparta en su grupo.

El día 2 de mayo se concreta la información del espacio para clases de 10 am a 12pm, evidencia de los mensajes.





OBLIGACION 2

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO

DE BALONCESTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

FUNDAMENTACIÓN GENERAL

PRESENTADO POR:

INSTRUCTORES SABANA CENTRO

2022

INTRODUCCIÓN

Es ya un hecho incuestionable que el deporte en la vida social de las personas a cobrado un valor muy elevado, lo vemos en las nuevas tendencias deportivas surgentes en la actualidad,

la cantidad de gimnasios, el aumento de centros fitness, moda en ropa y calzado deportivo, entre otras más.

El deporte se ha convertido en un estilo de vida para muchas personas y como tal el estado debe garantizar el acceso al mismo y a los escenarios deportivos para su buena práctica tanto educativa como competitiva, es por esta razón y no ajeno a la realidad física actual que Indeportes Cundinamarca desde su alta gerencia, junto a los institutos deportivos, oficina de deportes, juntas de acción comunal, instituciones educativas y comunidad en general, adelanta y pone en marcha procesos formativos en diferentes disciplinas deportivas a nivel del departamento de Cundinamarca.

Este apoyo humano y técnico busca beneficiar a la mayor cantidad de personas (niños, niñas, jóvenes) de cada uno de los 116 municipios de Cundinamarca con programas de formación deportiva, en este caso con la disciplina de Baloncesto.

Tiene como objetivo, formar deportistas que crezcan en el ámbito formativo, recreativo y competitivo que sean personas integras para la sociedad y que busquen en el deporte una opción de vida, crear estilos saludables y que sean personas reconocidas y admiradas en su municipio.

Para tal fin se crea este plan pedagógico y técnico que en primer lugar sirva como guía tanto para instructores, institutos municipales para la formación deportiva de los niños y jóvenes cundinamarqueses, plasmando en él aspectos teóricos que sean articulados y llevados a la práctica de manera concertada en beneficio de la población objeto.

El tema de las escuelas de formación deportivas en la actualidad, se ha constituido en una respuesta necesaria para garantizar la incorporación y permanencia de deportistas donde se lleva a cabo el movimiento formativo, cabe resaltar que no basta con desarrollar planes y programas de detección de talentos a nivel nacional y departamental, si antes no fortalecemos la base de estos mismos, por esta razón este documento se crea como estructura que garantice su formación, desarrollo y seguimiento de los procesos realizados en estas tan necesarias escuelas deportivas.

JUSTIFICACIÓN

Las Escuelas de Formación Deportiva son espacios de carácter formativo y recreativo que se plantean para la orientación y enseñanza del deporte tanto en los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños, niñas y jóvenes del departamento de

Cundinamarca, buscando el desarrollo integral, tanto en el aspecto físico, motriz, técnico y social, así como deportivo mediante el “Plan de Desarrollo Cundinamarca región que progresa” que permiten la incorporación del deporte de forma progresiva, en este Disciplina.

El deporte cumple un factor social muy importante que se ha venido fortaleciendo al pasar de los años, este factor es el único que logra la integración de las personas; teniendo en cuenta que las escuelas de formación deportiva fuera de su objetivo formativo y recreativo también cumple una función de integrar la adquisición y fortalecimiento de valores.

Uno de los puntos de partida para la adecuada iniciación del proceso formativo en las actividades físicas y deportivas del niño, es la masificación del deporte en los diferentes grupos poblaciones, teniendo como base las fases sensibles del aprendizaje para el desarrollo de las capacidades condicionales y motrices de los niños, jóvenes adolescentes del Departamento.

Es necesario a la par del rendimiento motor, determinar el nivel de salud tanto física como psicológica y estado nutricional del deportista como punto inicial, llevar a cabo evaluaciones antropométricas y de aptitudes físicas periódicamente para ir midiendo la evolución en los aspectos antes nombrados como requisito para garantizar el éxito en el proceso de aprendizaje.

Como instructores y formadores deportivos, debemos garantizar y ofrecer a nuestros niños y jóvenes todas las medidas pertinentes para la ejecución de nuestras clases teniendo en cuenta la emergencia sanitaria por el cual estamos atravesando (COVID 19), por ende establecer los lineamientos para la reactivación en la práctica deportiva de la escuela de formación deportiva de baloncesto, , facilitando el retorno paulatino a las actividades y reduciendo los riesgos tanto de salud física como mental y contribuyendo a la salud de la sociedad y a la formación integral de los deportistas.

MARCO LEGAL

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1955

“POR EL CUAL SE DICTAN DISPOSICIONES PARA EL FOMENTO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SE CREA EL SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE”

El Sistema Nacional de Deporte fue creado mediante la Ley 181 de 1995, también conocida como la Ley del Deporte y que enuncia que el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

- **CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA. ART. 52.**

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

LEY 49 DE 1993

Por la cual se establece el régimen disciplinario en el deporte.

ARTICULO 1o. Objeto del régimen disciplinario. El régimen disciplinario previsto en esta Ley tiene por objeto preservar la ética, los principios, el decoro y la disciplina que rigen la actividad deportiva y a la vez asegurar el cumplimiento de las reglas de juego o competición y las normas deportivas generales.

Plan de desarrollo departamental 2020-2024

Parágrafo 9.1, Inciso 9

el proyecto de Escuelas de Formación Deportiva se realiza en los 116 municipios, en aras de promocionar el deporte, la recreación y la actividad física. A través de este proyecto se ha logrado establecer un promedio de entre 3 y 5 escuelas de formación para los municipios de categorías 4, 5 y 6, en las cuales participan aproximadamente 6.000 deportistas. Del mismo modo, en los municipios de categorías 1 ,2 y 3 se han consolidado aproximadamente 250 escuelas, que convocan a 3.750 deportistas.

OBJETIVO GENERAL

- Diseñar el plan pedagógico de esta disciplina, que sirva como estrategia de aprendizaje, articulando tanto teoría como la práctica durante el proceso de formación deportiva.
- Fomentar la práctica del baloncesto mediante la difusión de las escuelas de formación deportivas en sus tres niveles (iniciación-fundamentación-perfeccionamiento) en niños, jóvenes y adolescentes del departamento de Cundinamarca.
- Contribuir al desarrollo integral mediante procesos pedagógicos como, técnicos, deportivos, sociales, culturales y morales en los niños, jóvenes y adolescentes cundinamarqueses a través de la formación deportiva, garantizando el mejoramiento de la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Vincular niños, jóvenes y adolescentes al proceso de formación deportiva en la modalidad de Baloncesto en los diferentes municipios del departamento de Cundinamarca.
- Inculcar a los jóvenes por medio de la práctica deportiva valores que fortalecerán a la integración social.
- Mejorar las diferentes capacidades físicas y habilidades motrices de los niños, jóvenes y adolescentes de las diferentes provincias.
- Desarrollar en los niños, jóvenes y adolescentes, actitudes de liderazgo y manejo de grupo con el fin de crear verdaderos líderes que sirvan al desarrollo de nuestro municipio y nuestro país.
- Brindar una alternativa que contribuya a mejorar la calidad de vida de los niños, jóvenes y adolescentes y el aprovechamiento del tiempo libre.
- Consolidar los patrones básicos del movimiento para el desarrollo técnico táctico del deporte.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Indeportes Cundinamarca mediante los procesos de formación deportiva que adelanta con los institutos y oficinas de deportes del departamento de Cundinamarca, tiene como objetivo lograr la cobertura y masificación del deporte de Baloncesto en los 116 municipios que lo componen.

Las escuelas de formación deportiva en la modalidad de Baloncesto están orientadas desde la práctica de manera recreativa, formativa y competitiva para los niños, niñas y jóvenes desde los 6 a los 17 años, en cada una de sus categorías los deportistas pasaran por un proceso de

enseñanza – aprendizaje, permitiendo la asimilación, conocimiento y apropiación del deporte y sus componentes.

En cada una de las categorías los deportistas se ubicarán las siguientes fases explicadas a continuación, según sus niveles de dominio del baloncesto y preconceptos adquiridos dentro o fuera de la escuela de formación deportiva.

INICIACIÓN

Esta primera fase constituye el primer eslabón de la formación motriz genérica del individuo. Se trata de construir el cimiento necesario para desarrollar posteriormente habilidades y destrezas específicas de mayor complejidad.

El objetivo es desarrollar al máximo la motricidad del individuo, orientando o ajustando los fundamentos motrices a la técnica deportiva. Esta es una etapa genérica, en la cual debemos trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad humana, posteriormente ajustaremos todos los recursos motrices desarrollados en esta etapa.

Es muy importante que los trabajos tanto físicos como técnicos desarrollados en esta fase, lleven consigo juegos de asimilación y aplicación, hay que recalcar que por edad de estos niños su aprendizaje será más efectivo en un ambiente de diversión.

FUNDAMENTACIÓN

En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior con objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.

Los trabajos serán más enfocados en la técnica sin dejar a un lado aspectos básicos como reglamento, aspectos tácticos y juego como tal.

ESPECIALIZACIÓN

Durante el transcurso de esta fase motivamos al individuo a que desarrolle su imaginación, estimulando sus inquietudes motrices con el objeto de lograr un jugador con más personalidad motriz; es decir una capacidad de decisión importante en todas las opciones que se presentan en el juego.

El objetivo ultima de esta etapa, sería el formar jugadores creativos con grandes recursos motrices, los cuales deberán utilizarse al servicio del equipo, con la capacidad de alternar el

juego disciplinado y sistemático con el juego libre y creativo, fomentando la solidaridad y el espíritu de equipo.

De igual manera se hace énfasis en la táctica del juego, sistemas ofensivos y defensivos, movimientos técnicos individuales y puesta en escena de lo aprendido mediante planificaciones de juegos reales, en esta fase la competencia se hace muy importante, ya que es aquí donde el jugador, el equipo y el entrenador plasman el trabajo realizado durante las fases anteriores.

DESCENTRALIZACIÓN:

Como se nombró anteriormente, uno de los objetivos de Indeportes Cundinamarca es la descentralización de cada una de las disciplinas deportivas, no solo llegar a las cabeceras municipales sino de igual manera acceder a los sectores rurales.

Es muy importante poder llegar a todas las personas del Municipio, por esta razón tenemos que descentralizar el entrenamiento de baloncesto en los diferentes campos deportivos, mostrar el trabajo que se realiza con las escuelas de formación, para que cada niño se anime, y conseguir mucha más población desarrollando la actividad deportiva, por esto al realizar los entrenamientos no solo en el centro poblado, sino llegándole a cada niño a su sector o vereda, podremos identificar los posibles talentos, depende de nosotros tener buenas estrategias para la búsqueda de nuestro deportistas.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Este deporte tiene sus inicios en Springfield, y surge gracias a la necesidad de inventar actividades que se pudieran desarrollar en época de invierno en Estados Unidos, las cuales se pudieran practicar en escenarios cerrados o bien llamados coliseos.

Su creador es el profesor de educación física Naismith, quien en el invierno de 1891 se ingenió una actividad la cual consistía en lanzar una pelota a una canasta y obtener puntos, sin saber que ese sería el inicio de él y sus alumnos en la invención del Baloncesto.

El Baloncesto es un deporte de conjunto practicado a nivel mundial con gran auge y acogida entre niños, jóvenes y adolescentes, tiene un carácter de exigencia metabólico mixto, con requerimientos de resistencia aeróbica por la duración del partido (una hora y media de trabajo más o menos) con un gran porcentaje de acciones rápidas cuyo metabolismo es anaeróbico aláctico.

Es un deporte de equipo en el cual se enfrentan dos escuadras en un campo de juego rectangular, cada equipo lo conforman 5 jugadores en el campo de juego y el ganador es aquel que logre más puntos que el equipo rival, lo cual se realiza introduciendo la pelota en una canasta.

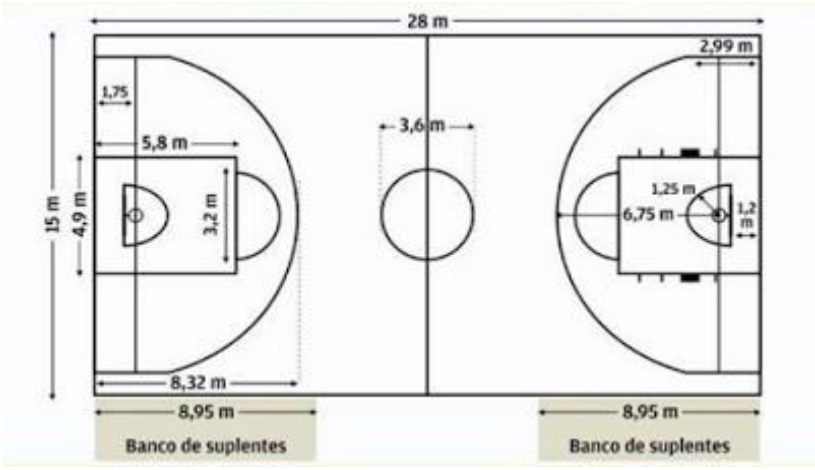
El partido de Baloncesto se lleva a cabo durante 4 periodos de 10 min cada uno, adicional a esto, cada equipo cuenta con 7 jugadores en el banquillo, los cuales el entrenador puede hacer los cambios que considere oportunos a lo largo del enfrentamiento.

Cada jugador en el campo de juego tiene una función y especialización especifica las cuales se nombrarán a continuación:

- Base: es el encargado de organizar y distribuir el juego entre sus compañeros.
- Escolta: es aquel que tiene más destreza para encestar la pelota en la canasta.
- Pivote: es normalmente el jugador más alto y se sitúa cerca del aro (en propio campo para taponar y recoger rebotes defensivos y en campo contrario para intentar encestar).
- Alero: tiene que ser un buen lanzador o tirador.
- Ala Pivot: asiste al pivot y tiene un papel eminentemente físico.



Posiciones en el Baloncesto



Campo de juego de Baloncesto

Este deporte tiene una combinación de ingredientes: habilidad para encestar, rapidez de movimientos, capacidad defensiva y fuerza, de igual manera el entrenador a lo largo del partido va indicando una serie de cambios estratégicos para lo cual puede solicitar un breve tiempo de descanso o tiempo muerto.

A continuación, se nombrarán los diferentes componentes que caracterizan este deporte.

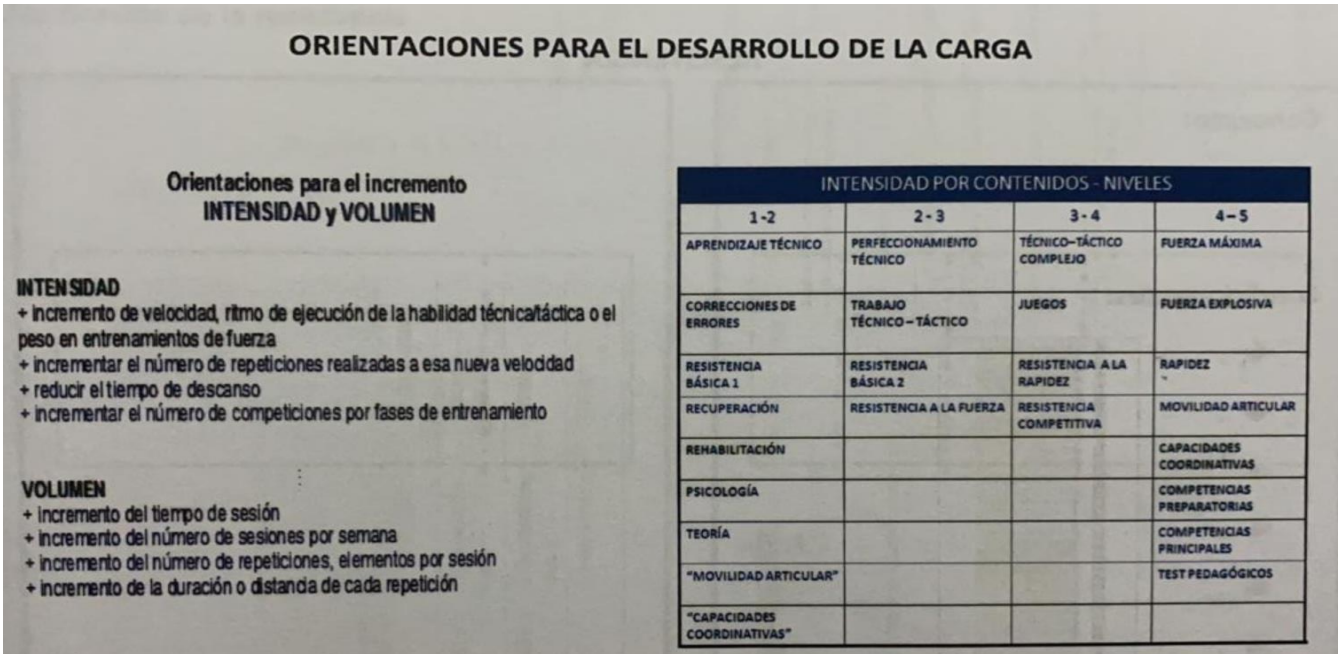
a. **Cognoscitivo**: Comprende la enseñanza teórica de todos los conceptos que el basquetbolista debe aprender, como son:
   - Reglamento del Juego
   - Filosofía del Baloncesto
   - Higiene Deportiva
   - Reglas y normas de comportamiento tanto en la cancha como fuera de ella.

b. **Socio afectivo**: Comprende el manejo de relaciones interpersonales; profesor-alumno, alumno-alumno, alumno- medio externo (deportistas, público, jueces, periodistas, dirigentes, padres de familia, etc.) y con un manejo adecuado de situaciones de éxito, fracaso, ansiedad, angustia, susto, etc.

c. **Motriz**: El desarrollo de movimientos correctos tales como: ojos- manos, ojos- pies, ojos-manos y pies, para conseguir en el deportista un dominio total de su cuerpo para la práctica del baloncesto y que le permita alcanzar en un alto nivel de competencia.

DISTRIBUCIÓN DEL PERIODO PREPARATORIO

AÑOS VIDA DEPORTIVA	PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN	
	ETAPA PGF	ETAPA PFE
0 - 2	80%	20%
2 - 3	75%	25%
3 - 4	66%	33%
4 – 5	60%	40%
5 – Más	40%	60%



ESTRUCTURA POR NIVELES

Dentro del proceso formativo que adelanta Indeportes Cundinamarca, existen 3 niveles de formación en cada una de las disciplinas deportivas en los municipios que conforman el departamento, estos niveles son los siguientes: Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento.

En estas tres fases se da inicio al proceso de enseñanza del baloncesto, dependiendo la edad y habilidades de los deportistas.

INICIACIÓN:

Esta primera fase constituye el primer eslabón de la formación motriz genérica del individuo. Se trata de construir el cimiento necesario para desarrollar posteriormente habilidades y destrezas específicas de mayor complejidad.

El objetivo es desarrollar al máximo la motricidad del individuo, orientando o ajustando los fundamentos motrices a la técnica deportiva. Esta es una etapa genérica, en la cual debemos trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad humana, posteriormente ajustaremos todos los recursos motrices desarrollados en esta etapa.

Este nivel va a durar dos años, en los cuales deberán tener como mínimo 100 horas de entrenamiento al año, después de 2 años con esta intensidad horaria en este nivel, pasarán al siguiente nivel

FUNDAMENTACIÓN:

En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior con objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.

En este nivel se entrenará con una intensidad de dos horas diarias por tres días a la semana pasarán al siguiente nivel.

Perfeccionamiento.

Durante el transcurso de esta fase motivamos al individuo a que desarrolle su imaginación, estimulando sus inquietudes motrices con el objeto de lograr un jugador con más personalidad motriz; es decir una capacidad de decisión importante en todas las opciones que se presentan en el juego.

El objetivo ultima de esta etapa, sería el formar jugadores creativos con grandes recursos motrices, los cuales deberán utilizarse al servicio del equipo, con la capacidad de alternar el juego disciplinado y sistemático con el juego libre y creativo, fomentando la solidaridad y el espíritu de equipo.

Es la hipotética estructura de la formación de un jugador, debemos partir de un estado básico global que asiste los fundamentos motrices filogenéticos que la especie humana posee. Este trabajo debe realizarse de forma prioritaria en la necesidad de vivenciar y experimentar un caudal de actividades suficientes para que el niño pueda después desbordar una formación más específica de tipo deportivo, la cual se fundamentará a su vez en el trabajo realizado en este primer estadio.

NIVEL I INICIACIÓN	NIVEL II FUNDAMENTACIÓN	NIVEL III PERFECCIONAMIENTO
6-8 años	9-12 años	13- 17 años
patrones básicos de movimiento I	patrones básicos de movimiento II, iniciación técnica del baloncesto	fundamentación técnica y táctica del baloncesto
juegos pre deportivos 1 (aprendizaje)	juegos pre deportivos (creación)	juegos pre deportivos
habilidades básicas nivel I	habilidades y fundamentos básicos I	habilidades y fundamentos básicos II
Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 1.	Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 2.	Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 3. (juego limpio)
Juegos recreativos y de integración 1.	Juegos recreativos y de integración 2.	Juegos recreativos y de integración 3.
Participación de festivales y actividades municipales	Participación en festivales y actividades intermunicipales y campamentos departamentales y nacionales.	Participación en festivales y actividades intermunicipales y campamentos departamentales y nacionales.

Parámetros de orientación

Cuadro de unidades porcentuales por nivel

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Actividades complementarias	15%	5%	5%
Competencia	5%	20%	20%
Fundamentación global	20%	5%	5%
Fundamentación táctica	15%	15%	25%
Fundamentación técnica	5%	15%	10%
Preparación física	5%	10%	15%
Preparación psicológica	10%	10%	10%
Preparación teórica	5%	10%	10%
Reforzamiento motor	20%	10%	10%

TEMAS Y CONTENIDOS

PREPARACIÓN FÍSICA

- Resistencia
- Fuerza
- Agilidad
- Velocidad
- Equilibrio
- Propiocepción
- Orientación
- Ritmo
- Adaptación
- Acoplamiento
- Sincronización
- Reacción
- Diferenciación
- Salto
- Coordinación
- Flexibilidad
- Aceleración

TÉCNICA DEFENSIVA

- Posición básica defensiva
- Desplazamientos
- Bloqueo Defensivo o Box Out

- Doblar
- Flotar
- Marcar
- Referenciar
- Sobre marcar
- Defensa al jugador con balón
- Defensa al jugador sin balón
- Lado débil- lado fuerte
- Rebote Defensivo
- Robos de balón
- Ubicación Corporal
- Ubicación Espacial
- Buscar los espacios libres

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

- Propiocepción.
- Posición de defensa:
  - Baja.
  - Alta.
  - Mixta.
- Balance.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación espacial.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:
  - Cuando maneja la mano izquierda.
  - Cuando maneja la mano derecha.
  - Cuando maneja las dos manos.
- Defensa al jugador sin balón.
- Bloqueos.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.

En la posición básica defensiva las dos piernas están semi-flexionadas en las rodillas, tobillos y articulación coxofemoral. El peso corporal descansa sobre los dos pies. El ancho de la posición de los pies debe ser un poco más amplio que el ancho de los hombros. La frente, el pecho y las rodillas deben estar en un eje vertical. La vista abarca todo el campo de juego.

Dependiendo de la colocación de los pies hay diversas posiciones: En la posición de defensa paralela las plantas de los dos pies están colocadas en una línea horizontal.

La posición de defensa con un pie adelantado puede ser posición derecha cuando el pie derecho está adelantado, o posición izquierda, cuando el pie izquierdo está adelantado.

Dependiendo de la acción defensiva y la función de los brazos, las posiciones de defensa pueden ser:

Posición de defensa baja, donde los brazos están extendidos hacia abajo y hacia el lado con palmas y dedos dirigidos hacia el jugador con el balón, situados debajo de la línea de las rodillas.

Posición defensiva alta, cuando se ejerce contra un adversario que no tiene derecho a driblar, por ejemplo, en las defensas encimadas.
Posición de defensa mixta, cuando la mano del pie adelantado está levantada, extendida hacia arriba y la otra al lado, paralela al piso. La mano levantada impide el tiro al aro y el pase penetrante. La otra mano impide pases laterales penetrantes.

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

- Hacia adelante.
- Hacia los lados.
- Hacia atrás.
- En diagonal.
- Movimientos de los pies:
    - Dirección de la punta de los pies.
    - Con un pie adelantado.
    - Cerrando las líneas.
    - En velocidad.
    - En presión.
    - Paso de esgrima.
- Movimientos de las manos.
- Jugador con balón.
- Jugador sin balón.
- Ataque rápido.
- Ataque lento.
- Atacante cerca de la zona de lanzamiento.
- Atacante lejos de la zona de lanzamiento.
- Jugador en acción de lanzamiento.
- Cerrar las líneas de pase.
- Doblar.
- Visión periférica.
- Anticipación.
- Movimientos del cuerpo:
    - Equilibrio.
    - Ubicación espacial.
- Ayuda a los compañeros:
    - Lados de Ayuda.
    - Ayudar al que ayuda.
- Cambio de marca.
- Doble marcaje.
- Finta de defensa.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:
    - Cuando maneja la mano izquierda.
    - Cuando maneja la mano derecha.

    - Cuando maneja las dos manos.
- Bloqueos.
- Gardeos o Tapas.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.

Dependiendo de la dirección de los movimientos, los desplazamientos defensivos se realizan hacia adelante, hacia los lados, hacia atrás y en diagonal.

El desplazamiento hacia adelante se realiza mediante pasos de acercamiento. El defensa debe estar establecido fuerte y con equilibrio, se realizan pasos cortos y rápidos, se va frenando a medida que se va acercando para no pasarse cuando el jugador avanza.

Se puede llegar hasta muy cerca del jugador ofensivo, pero depende de varios factores:
- Si es un jugador rápido con el dribling.
- Si ya driblo.
- Si aún no ha driblado.

El desplazamiento hacia atrás se realiza mediante pasos de retroceso. El movimiento se inicia primero con el pie trasero y luego con el pie adelantado.

El desplazamiento hacia los lados se realiza con pasos laterales o pasos de esgrima; hacia el lado derecho se inicia con el pie derecho y luego el pie izquierdo. Hacia el lado izquierdo primero se inicia con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.

El desplazamiento diagonal se realiza en dos direcciones fundamentales; diagonal hacia adelante a través de los pasos de acercamiento con pasos laterales. Diagonal hacia atrás, izquierda, derecha, la combinación entre pasos de retroceso y pasos laterales.

Los pasos de “asecho” se ejecutan durante la defensa del driblador o en otras situaciones, cuando el defensa se prepara para atacar al ofensivo con el balón o al ofensivo que pretende recibir el balón.
Con los pasos de engaño se demora la acción ofensiva parándola, desviándola y desequilibrándola.

ROBOS DEL BALÓN:

- Anticipación.
- Quitar el balón.
- Arrancar el balón.
- Interceptar el balón.
- Tapar o gardear el balón.
- Desviar al balón.
- Cerrar las líneas de pase.
- Balance.

Anticipación

Para anticipar el balón se debe tener en cuenta las líneas de pase, con una buena ubicación y la velocidad para llegar a los pases, es importante no regalar la parte más cercana al aro ya que se puede abrir una puerta trasera y hacerle daño a la defensa.

Quitar el balón Para quitar el balón se deben aprovechar los descuidos del ofensivo con el balón. El defensa sorpresivamente lo ataca e intenta quitar el balón. Se acerca al jugador con el balón y lo presiona activamente. En el momento oportuno se quita el balón a través de un gesto corto, brusco, seco, ejecutado con el borde lateral de la palma y con los dedos unidos, hacia abajo o hacia arriba.

Arrancar el balón

Si el defensa está en una situación favorable, debe tratar de arrancar el balón que domina el adversario de sus manos. El agarre debe ser firme, profundo y brusco, con movimiento rotatorio de las muñecas hacia arriba o hacia abajo, e impulso de torsión con el tronco y los brazos.

Interceptar el balón

Para interceptar el balón en la intercepción horizontal, el defensa ataca con una rápida arrancada el balón, con salto o carrera, y lo domina con una o dos manos.

En la intercepción vertical, el defensa está ubicado detrás del jugador ofensivo y aplica la técnica de paso abierto y cruzado.

Tapar o gardear el balón

El defensa debe tratar de parar la salida del balón de las manos del adversario en el momento del intento del tiro. Esto se conoce como tapar el balón.

La mano del defensa debe estar encima del balón, la muñeca firme, los dedos abiertos, la palma orientada encima del balón sin la ejecución del gesto de impulso; la mano simplemente detiene el lanzamiento del balón y lo detiene.

Desviar el balón

La técnica para desviar el balón en su primera parte es parecida a la técnica de tapar el balón. La diferencia es el activo movimiento con las yemas o punta de los dedos en la fase final del movimiento. El balón se desvía hacia afuera, hacia la línea final o hacia la línea lateral.

REBOTE DEFENSIVO:

- Propiocepción.
- Posición del cuerpo.
- Ubicación espacial.
- Como ganar la posición.
- Como bloquear a un jugador.
- Como y en qué momento se realizan los saltos.
- Forma de agarrar el balón.

- Realizar un cerco reboteador.

Es una acción defensiva que se ejecuta después de un tiro fallado del adversario.

Para aprovechar un rebote defensivo, se debe ejecutar un oportuno y potente salto, atacando el balón con los brazos extendidos y dedos abiertos.

Se debe realizar un agresivo, brusco y seguro agarre del balón, halándolo, “cortando el hilo” hacia el pecho, abriendo los codos, doblando el tronco hacia adelante y protegiendo el balón. La vista debe dirigirse hacia la situación de juego.

En el momento del aterrizaje, se debe mantener la estabilidad.

TÉCNICA OFENSIVA

- Posición Básica
- Manejo del balón
- Pases
- Dribling
- Lanzamientos
- Recepción
- Agarre
- Fintas
- Desplazamientos
- Saltos
- Detenciones
- Bloqueos
- Reversibles
- Pantallas
- Pase y corte
- Trailer o Remolque
- Cortes
- Cross over
- Doble Ritmo
- Farewell
- Pick and Pop
- Pick ando Roll
- Pivotear
- Posiciones Ofensivas
- Rebote Ofensivo
- Step Back
- Triple Amenaza

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

- Propiocepción.
- Posición Básica.
    - Con balón.
    - Sin balón.
- Triple Amenaza.

- Detención.
    - Un tiempo.
    - Dos tiempos.
- Pie de pivot.
    - Con balón.
    - Sin balón.
- Desplazamientos.
- Movimientos de los pies.
- Movimientos del cuerpo en general.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación Espacial.
- Pantallas.
- Bloqueos.
- Rebotes.

DRIBLING:

- Mano derecha
- Mano izquierda
- Vista:
    - Sin mirar el balón.
    - Visión periférica.
    - Engañar con la mirada.
- Tipos de dribling:
    - De Velocidad.
    - De Protección.
    - De progresión.
    - De Control.
- Cambios de dirección.
- Cambios de velocidad:
    - Con la misma mano.
    - Con cambio de mano.
- Cambios de mano:
    - Por delante
    - Crossover
    - Por detrás.
    - Por entre las piernas.
    - Reversible.
- Cambios de ritmo.
- Alargando el dribling.
- Salida:
    - Directa.
    - Cruzada.
    - En reverso.
    - Con finta previa.
    - La misma pierna del defensa.
    - Con la pierna contraria del defensa.
- Stop and go.

- Usos:
    - Penetrar a canasta.
    - Salir de una situación de presión.
    - Cambiar el balón de lado (si no se puede hacer mediante el pase).
    - Mejorar ángulos de pase.

Posición Básica:

Cuerpo semi flexionado, el peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies, los pies abiertos a lo ancho de los hombros, las yemas de los dedos son los que entran en contacto con el balón, debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque el balón, el balón se impulsa suavemente, nunca golpear el balón, con una flexión de la muñeca la cual hace de palanca y amortiguación y es enviado hacia el piso, la flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando su control, el codo debe ir despegado del cuerpo, el antebrazo también debe seguir el movimiento del balón. El dribling debe ser fuerte y con mucha seguridad.

TÁCTICA OFENSIVA

- Aclarado
- Flex
- Triples “tres”.
- Contra ataque
- Ataque para saques:
    - Cuadro
    - Rombo
- Reloj
- Pase y corte
- Poste
- Triple Poste
- Salida rápida.
- Tres carriles.

TÁCTICA DEFENSIVA

- Presión 1-3-1
- Presión 2-2-1
- Defensa con trampa.
- Defensa con ayudas.
- Líneas de pase.
- Hombre a hombre.
- Defensa en zona:
    - Zona 1-2-2.
    - Zona 2-1-2.
    - Zona 2-2-1.
    - Zona 1-3-1.
    - Zona 3-2.
- Defensa a presión
- Defensa cara a cara
- Defensa de pantallas

- Defensa en diamante
- Defensa ajustada
- Cerco Reboteador

Esquema Corporal

- Conocimiento del propio cuerpo
- Desarrollo de las facultades sensoriales
- Educación de la actitud
- Educación de la respiración
- Equilibrio
- Desplazamiento
- Percepción espacio – temporal
- Coordinación dinámica general
- Carreras
- Motricidad de la carrera
- La zancada amplitud y frecuencia
- Velocidad de reacción
- Ritmo De Carrera Del Jugador De Baloncesto
- Lanzamientos
- Coordinación óculo - manual
- Distancias y trayectorias
- Velocidad gestual
- Paradas y salidas

Para el cumplimiento de estos contenidos utilizaremos los siguientes medios:

- Juegos
- Circuitos con obstáculos (trepar, saltar, colgarse)
- Carreras (persecución)
- Saltos
- Equilibrios
- Manipulación de diferentes objetos
- Lanzamientos (alto/bajo, cerca/lejos, dinámicos/estáticos)
- Ejercicios de percepción (propio cuerpo, espacio, tiempo)
- Descubrimiento del espacio (orientarse, agrupaciones)
- Ritmo (asociado a desplazamientos)
- Agilidad con el propio cuerpo (cuadrupedia)

DESPLAZAMIENTOS (Analizar Distancias y Velocidades)

- Arrancadas (Diferentes formas de puesta en acción)
- Carreras
- Cambios de dirección
- Cambios de ritmo
- Paradas

Saltos

- Variar fases (impulso/vuelo/caída)
- En altura, longitud o combinado (dirección/altura/profundidad)
- Con pase y/o recepción de objetos
- Sucesivos (un pie, alternados)
- Estático / en carrera
- Una pierna / dos piernas
- Con pivoteo después de la caída

Giros y pivotes

- En contacto con el suelo
- Pivoteo con otras acciones: Pases, dribling, lanzamientos, etc.
- Orientación de un objeto
- Cambios de dirección

Recepción, pases y lanzamientos.

- Estáticos / en movimiento (lanzador-receptor)
- Distancia
- Encadenamiento de acciones (saltos, paradas, salidas…)
- Parar, controlar y despejar)

En esta etapa, utilizaremos los recursos técnicos y didácticos que empleamos en la fase anterior con una orientación más específica y en la línea de aplicarlo en situaciones competitivas, con el objeto de obtener una experiencia lúdico-competitiva y desarrollar una autonomía en el juego al trabajo colectivo.

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Manejo Del Balón

Estructuración

En esta fase desarrollamos todo tipo de agilidades y destrezas relacionadas con el balón, teniendo en cuenta que debemos trabajar con una gran polivalencia de material con objeto de dotar al jugador de un gran número de vivencias motrices, las cuales son insustituibles, en estas primeras etapas para el desarrollo de habilidades y destrezas específicas, es decir la técnica.

Actividades para esta fase.

Ejercicios De Lanzamiento

- En altura
- En longitud

- En precisión
- Distintas trayectorias del balón
- Construcción del tiro
- Ejercicios de recepción
- Variar la potencia que se le imprime al balón
- Varias trayectorias
- Tipos de lanzamientos y tipos de recepción
- Aproximaciones a palmeos
- Ejercicios de dribling
- Estáticos
- En movimiento
- En zonas predeterminadas (escaleras, circuitos, marcas…)
- Recepciones y control del balón en movimiento, con una sola mano, amortiguaciones en posición dificultadas.
- Cambiar recepciones por paradas (1 y 2 tiempos)
- Ejercicios estáticos de manejo de balón con o sin dribling
- Ejercicios con dos balones.

Esta etapa es mucho más específica de las habilidades propias del baloncesto, sin embargo, es una buena idea saber realizar todas estas habilidades con diferentes tipos de balones, de distintas características para que el individuo posea mayor riqueza motriz en su relación con el móvil.

El contenido es el siguiente.

Ejercicios De Dominio De Balón

- Estáticos con o sin dribling.
- En movimiento con o sin dribling.
- Ejercicios con dos balones.
- Ejercicios con tres balones.
- Malabarismos con el balón.
- Elementos utilizables en el juego.

Esta es la fase más fina y específica del proceso que se estamos siguiendo en el desarrollo de las habilidades y destrezas. En esta fase aplicaremos los recursos vistos en la fase anterior en la competición, procurando como siempre, que el jugador sea capaz de protagonizar las acciones que se le propongan, con el fin de obtener conductas cada vez más inteligentes.

El Dribling

El dribling representa la única alternativa complementaria para que el jugador con balón pueda desplazarse. Este recurso técnico posee unas estrictas limitaciones en cuanto a su inicio y finalización del mismo, que es preciso conocer y adaptarse para evitar incurrir en violaciones.

En esta primera fase, realizaremos todo tipo de experiencias en el dribling con el balón, el objetivo es obtener un dominio de este fundamento con ambas manos en todo tipo de situaciones específicas del baloncesto, a continuación, se presentan las actividades a realizar:

- Descubrir el dribling a través del juego
- Experimentar el dribling variado
- Altura del dribling: alto y bajo
- Mano izquierda y mano derecha; en diferentes ritmos
- En diferentes posiciones: de pie, sentado, arrodillado y acostado
- Dribling rápido o lento
- Cambios de dirección y de ritmo
- Dribling con velocidad
- Familiarizarse con las características del dribling: arrancadas, paradas, fintas de salida, fintas de dribling, cambios de mano espontáneas y manteniendo la visión periférica.
- Diferenciar los tipos de dribling de avance, de protección, de evasión
- Posibilidades que nos ofrece el reglamento en cuanto a paradas y cambios de mano, diferenciar entre las distintas direcciones.
- Combinación y encadenamientos con otros fundamentos.
- Situaciones de juego en forma lúdica de 1 vs 1, activo y semiactivo.

El objetivo más importante en esta etapa, será el conocer y dominar la ejecución de todos los tipos de dribling, teniendo en cuenta ¿Cuándo? Y ¿Cómo? deben utilizarse, para ser eficaz en el juego a partir de una correcta lectura de la situación.

Las actividades son:

- Arrancadas
- En función de la pierna y lado de salida
- Normal (salida simple con la pierna correspondiente a la mano balón).
- Con paso cruzado (salida simple con la pierna contraria a la mano balón)
- En función de la posición inicial; de cara al defensor y de espalda al defensor.
- En función de la finta previa.
- Paradas tras recepción, con orientación hacia el objeto y con encadenamiento y fintas de salida.
- Paradas tras dribling con orientación al objetivo y parada en un tiempo con salto sobrepasando al defensor.

El dribling en los diferentes roles específicos, base, guardias, interiores y en situaciones concretas que nos podamos encontrar en un partido como condiciones de contraataque, penetración con decisión a la canasta, abrir una línea de tiro.

El Pase

Los temas que vamos a trabajar para poder aprender y perfeccionar una buena ejecución del pase son los siguientes:

- Vista:
  - Visión periférica.
  - Engañar con la mirada.
- Posición Básica
- Posición espacial:
  - En donde estoy yo.
  - En donde está el receptor.
  - En donde está el resto del equipo.
  - En donde está la defensa.
- Propiocepción.
- Asistencias.
- Conceptos básicos:
  - Fuerza.
  - Intensidad.
  - Puntería.
  - Visión.
- Tiempo del pase.
- Manejo de los ángulos.
- Fintas de pase.
- Puerta Atrás.
- Pase y corte.
- Tipos de pase:
  - Pase de Béisbol o sobre el hombro.
  - Pase de Pecho.
  - Pase con las dos manos sobre de la cabeza.
  - Pase de gancho.
  - Pase directo.
  - Pase picado.
  - Pase englobado.
  - Pase por detrás de la espalda.
  - Pases con una mano.
  - Pases con las dos manos.
  - Pase mano a mano o handoff.
- Estáticos.
- En movimiento.
- Saltando.
- Pase después de hacer pívot.
- Pasé a un Pívot o Poste.
- Líneas de pase.
- Recepción del pase:
- Triple Amenaza.
- Atacar el pase.
- Parar el balón y luego control.

- Ganar la posición para la recepción.
- Generar líneas de pase.
- Calcular la distancia máxima para la ejecución de cada pase.
- Buena lectura de equipo: Saber cuál jugadora está en la mejor posición para recibir un pase.
- Mala lectura de equipo: Pasarle a una jugadora que está lejos de su posición.

El pase es uno de los fundamentos básicos del baloncesto y es de vital importancia en el proceso de constitución esencial entre los jugadores, cuando se ejecuta un pase, esto lleva implícito un mensaje entre el pasador y el receptor.

La buena ejecución del pase, condiciona el resultado de otras acciones técnicas como el tiro, la entrada a canasta, las paradas y las salidas en dribling.

En esta primera fase educaremos la actitud de pasar, como acto de compañerismo y generosidad en el juego.

Las actividades son:

- Consecución y ejecución de espacios
- Progresión ante el objetivo
- Orientación a canasta en la recepción
- Entender los conceptos de amplitud y profundidad con el objeto de conseguir un pase en buenas condiciones.
- Desmarque
- Búsqueda del mejor ángulo de pase y trayectoria
- Juegos de cooperación y oposición
- Actividades lúdicas por parejas, tríos y grupos, con diferentes formas de pases
- Ejercicios variados, distancias, estoicos, circuitos y encadenando acciones y fundamentos.
- Juegos competitivos.

En esta etapa debemos reconocer todos los tipos de pases que existen en la práctica del juego, con objeto de dominarlos sabiendo distinguir exactamente sus funciones y sus características, para posteriormente elegir adecuadamente en situaciones competitivas.

Se realizarán situaciones reales de juego, en los cuales los alumnos mostrarán las diferentes clases de pases de acuerdo a la situación presentada.

Lanzamiento

Los temas que vamos a trabajar para poder aprender y perfeccionar un buen lanzamiento, son los siguientes:

- Normas Comunes:
  - Posición Básica:
  - Balance.
  - Genuflexión.
  - Posición correcta de todo el cuerpo.
  - Propiocepción.
  - Equilibrio.
  - Relajación.
  - Concentración.
  - Vista.
  - Puntería.
  - Coordinación.
  - Oportunidad.
  - Confianza.
  - Buena selección de lanzamientos.
- Clases de lanzamientos:
  - Bandeja.
  - Estático o a pie firme.
  - En sostenido o suspensión.
  - De gancho.
  - En retroceso (Farewell).
  - Clavada.
  - Alley Oop
  - Doble Ritmo.
  - Eurosteep.
  - Tiro libre.
  - De Media.
  - Tres puntos.
  - Poste.
  - Con finta previa.
  - En sostenido.
  - Con marca.

- Ubicación espacial.

Todos los movimientos y acciones que se realizan con o sin balón en ataque, tiene como finalidad poder obtener un lanzamiento en buenas condiciones, donde la posibilidad de encestar sea alta, esto se consigue en oposiciones, lo más cercanas posible al aro, en la situación libre de marcaje; es decir el elemento ultimo de todo ataque.

Esta primera etapa va encaminada principalmente a la adquisición de un hábito de lanzar a la canasta e ir al rebote ofensivo, el jugador debe realizar un gesto técnico coordinado y fluido, sin defectos, teniendo en cuenta que generalmente en edades iniciales, aun no se posee la fuerza necesaria para lanzar con una técnica óptima.

Las actividades son:

- Desarrollo del hábito de lanzar e ir por el rebote ofensivo
- Posición y movimiento de los brazos
- Trayectoria parabólica hacia la canasta
- Lanzamientos a canasta de cerca
- Lanzamientos de cerca en elevación
- Paradas más lanzamientos
- Lanzamientos a diferentes distancias, en diferentes posiciones y con marca
- Encadenamiento de fundamentos terminando en lanzamiento
- Lanzamiento en posición pasiva y activa

Incorporaremos en esta etapa, tres elementos importantes, en el desarrollo del lanzamiento, hasta culminar los lanzamientos de tres puntos, incrementos de la velocidad de ejecución y eficacia, buscando un buen porcentaje de cestos convertidos de dos y tres puntos.

Una vez ubicados los jugadores en los puestos específicos, se trabajan los lanzamientos de acuerdo a la posición y ubicación de cada uno de ellos. En esta etapa la selección de tiro deberá ser óptima. Aquí realizaremos ejercicios 1 vs 1, 1 vs 2, 2 vs 2, 3 vs 2, 2 vs 4, con encadenamiento de fundamentos técnicos terminando en lanzamiento.

Fundamentos Sin Balón

Los fundamentos sin balón permiten que los jugadores se desmarquen o utilicen en forma educada sus pies de acuerdo a las situaciones de juego.

- Detención en un tiempo y en dos tiempos
- Posiciones básicas
- Desplazamientos en la marca
- Movimientos de pies (bases, guardias y postes)
- Juegos lúdicos con detenciones
- Encadenamiento de fundamentos técnicos combinados con las detenciones.
- Canchas con desplazamientos de marca.

En esta fase realizaremos diferentes situaciones reales de juego en las cuales se corrige la aplicación de los diferentes fundamentos sin balón.

Fundamentos Defensivos

El baloncesto tiene dos fases que son el ataque y la defensa, la defensa tiene como objetivo evitar que el equipo contrario convierta el cesto. Por tal razón es importante crear unas buenas bases para nuestros jugadores adquieran los fundamentos necesarios para aplicar de forma adecuada los fundamentos defensivos.

En esta etapa, desarrollaremos todas las conductas básicas, para el buen ejercicio de la defensa: voluntad, espíritu de sacrificio, trabajo de equipo, agresividad y concentración; así como los principios básicos individuales de la defensa.

Las actividades son:

- Posición defensiva y desplazamientos
- Con cambios de dirección y de ritmo
- Uno contra uno defensa con balón
- Situación y posición del cuerpo
- Dos contra dos, defensa jugador sin balón
- Defensa del lado fuerte e interceptación
- Variación hombre balón
- Tres contra tres, defensa al jugador sin balón
- Defensa del lado débil con ayuda
- Variación del lado débil
- Balón interior, balón exterior
- Situaciones simples con inferioridad numérica

En el transcurso de esta fase desarrollaremos todo el programa defensivo a través del ejercicio donde el esfuerzo y la agresividad sean constantes.

Actividades a realizar:

El Rebote

- Bloqueo de rebote
- Rebote ofensivo
- Rebote y contraataque
- Palmeos
- Rebote tras tiro libre

Bloqueos

- Introducción
- Posición básica del bloqueador
- Formas de bloquear
- Tipos de bloqueo:
    - Bloqueo vertical
    - Bloqueo horizontal
    - Bloqueo ciego
    - Bloqueo diagonal
    - Pantallas
- Bloqueo y acciones posteriores:
    - Bloqueo y continuación
    - Bloqueo y abrirse al balón
    - Bloqueo y toma de posición interior

- Bloqueos directos e indirectos:
    - Directo al jugador que no ha botado
    - Directo al jugador que está botando
    - Bloqueo indirecto
- Jugador que recibe el bloqueo
- Ejercicios

- Situaciones 1x1, 2x1, 3x2, 2x2, 3x3 Y Algunas De Sus Posibilidades

- **1x1**:
    - Con ventaja del atacante
    - En carrera
    - Salida desde parados, distintas posiciones
    - La línea de fondo
    - De espaldas a la canasta
- **2x2**:
    - Pasar y cortar
    - Pasar y bloquear
    - Aclarado tras movimiento de bloqueo
    - Pasar e ir detrás
    - Penetración para provocar ayuda ("Dividir")
    - Pasar y tomar posición interior
- **2x1**:
- **3x2**:
- **3x3**:
    - Pasar y cortar
    - Pasar y bloquear directo
    - Pasar y bloquear indirecto
    - "Dividir"
    - Aclarados
    - Bloqueos verticales
    - Bloqueos horizontales
    - Otras posibilidades

METODOLOGIA DE TRABAJO

La metodología de trabajo que se llevará a cabo con cada una de las categorías en la modalidad de Baloncesto estará conformada por los siguientes aspectos:

- Entrenamientos Deportivos:

sesiones presenciales de 6 horas semanales donde se desarrollará la temática de cada nivel de formación deportiva, aquí se trabajará tantos aspectos físicos, técnicos, tácticos y formación en valores.

- Clases teóricas:

Este aspecto es muy importante para los deportistas ya que hay temáticas que se deben explicar, estudiar y analizar en la pizarra antes de llevarla a práctica, dichos aspectos son esquemas de juego, reglamento del Baloncesto, entre otros aspectos más.

- Videos:

Como apoyo y proceso de retroalimentación se utilizarán herramientas tecnológicas para la proyección de videos explicativos y de películas de apoyo para las sesiones de entrenamiento.

- Integraciones Deportivas:

Como eje motivacional y puesta en escena de lo aprendido en los entrenamientos con cada grupo, se realizarán integraciones deportivas con otros municipios (teniendo el aval por cada instituto secretaria y/o oficina de deporte de cada Municipio) como fogueo y preparación de los equipos, de igual manera para fortalecer los trabajaos realizados y aprender de la derrota y la victoria y siempre mejorar de los errores.

- Torneos:

Es muy importante para nuestros deportistas poder competir y demostrar sus habilidades y destrezas adquiridas y fortalecidas con los procesos de entrenamiento, ver el resultado de su sacrificio y dedicación, la unión de grupo, la alegría de saltar a una cancha a darlo todo por su camiseta.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

En todo proceso de entrenamiento y de formación deportiva, se parte del inicio de las capacidades físicas y habilidades motrices de los deportistas que lo conforman, se hace necesario como medio de seguimiento, control y evaluación del mismo, realizar una serie de pruebas y test físicos tanto de entrada como en el trascurso del proceso periódicamente para medir el rendimiento y la mejora que van teniendo nuestros deportistas.

En este caso particular, se realizarán las siguientes pruebas de entrada y test durante el proceso de entrenamientos en la modalidad de Baloncesto.

Medidas Antropométricas:

- Peso Corporal.
- Estatura de pie.
- Estatura sentado.
- Envergadura.

Pruebas Físicas:

- Salto horizontal sin carrera de impulso.
- Shuttle Run.
- Salto vertical.
- Carrea de 50 y 20 metros lanzados.
- Carrera a pie de 300 metros.
- Test de Legger

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Para llevar a cabo este plan pedagógico, se plantea el siguiente cronograma de entrenamientos para desarrollar las actividades y contenidos antes mencionados:

CATEGORIA	RAMA	HORAS
• **Iniciación 6-9**	Femenino o Masculino	3 sesiones a la semana cada sesión de 2 horas
• **Fundamentación 10-13**	Femenino o Masculino	3 sesiones a la semana cada sesión de 2 horas
• **Perfeccionamiento 14 -17**	Femenino o Masculino	3 sesiones a la semana cada sesión de 2 horas

De igual manera se requieren los siguientes recursos físicos:

A continuación, se enlistas los principales materiales requeridos para cada entrenador, para cubrir con la cobertura y descentralización de la escuela de formación deportiva de baloncesto.

- Balones
- Conos
- Platillos
- Aros
- Lasos
- Petos
- Escalera de Coordinación
- 2 Tulas grandes para balones
- Escenarios deportivos.

MALLA CURRICULAR

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL DE INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS-CONFRONTACION CON OPONENTES-MANIPULACION DE IMPLEMENTO.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	
						RESISTENCIA	
						EXPLOSIVA	
						VELOCIDAD	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	CAPACIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS EN ESPACIOS DETERMINADOS
						DE REACCIÓN	
						GESTUAL	EJECUCUION DE EJERCICIOS CON GESTOS PROPIOS DEL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	DESARROLLO DE ACTIVIDADES LOCOMOTRICES
						ELASTICIDAD MUSCÚLAR	CORRECTA PREPARACION MUSCULAR PARA LA PRACTICA
		TECNICO	DESTREZAS	1	EL DRIBLE	EL BOTE	HACER REBOTAR EL BALON Y MANTENER EL BOTE POR UN ESPACIO DE TIEMPO DETERMINADO
						DE AVANCE	BOTAR EL BALON EN DESPLAZAMIENTOS SUAVES
						CON CAMBIO DE MANO	AVANZAR Y A SU VEZ BOTAR CON UNA MANO A LA VEZ
						EN DIFERENTES DIRECCIONES	BOTAR CON CONTROL EN DIFERENTES ANGULOS
						CON DIFERENTES VELOCIDADES	BOTAR CON CONTROL EN RITMOS DE CARRERA
				2	DESPLAZAMIENTOS	LIBRES	BOTAR SIN TENER UNA DIRECCION ESPECIFICA
						DE FRENTE	BOTAR AVANZANDO HACIA ADELANTE
						DE ESPALDA	BOTAR Y CONTROL HACIA ATRÁS
						DERECHA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA DERECHA
						IZQUIERDA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA IZQUIERDA
				3	EL PASE	DE PECHO	A DOS MANOS Y A LA ALTURA DEL PECHO
						SOBRE LA CABEZA	A DOS MANOS SOBRE LA CABEZA Y PASAR
						CON BOTE	DE PECHO O A UNA MANO PASAR CON UN BOTE AL PISO
						DE ENTREGA	A UNA O DOS MANOS PASAR MANO A MANO
						A UNA MANO	PASAR CON APERTURA Y CON UNA MANO POR EL COSTADO
				4	RECEPCIÓN	DE FRENTE	HACERSE AL BALON TOMANDOLO FRENTE A SUS HOMBROS
						LATERAL	RECIBIR SOBRE UN COSTADO A UNA MANO Y AGARRAR
						SOBRE LA CABEZA	HACERSE AL BALON SOBRE LA CABEZA CUANDO VIENE EN ALTURA SUPERIOR Y TENSA
				5	EL TIRO	POSICIÓN GESTUAL	UBICACIÓN DEL CUERPO Y DE LOS BRAZOS
						A DOS MANOS	INICIAR LANZANDO A DOS MANOS SALIENDO DEL PECHO
						A UNA MANO	INICIAR CON EL LANZAMIENTO UNIVERSAL
						EQUILIBRIO	EL PESO DEL CUERPO APOYADO SOBRE SUS DOS PIERNAS Y PIES PARA CORRECTA EJECUCIÓN
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGOS	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BASKET ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMIENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGOS	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS EN EL JUEGO	COMO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACIÓN	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
						ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION

			DE	3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERERSER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSAS	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACION CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGO DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						JUEGO DE PING PONG EN CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORA EN CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	28/02/22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LUZ AMANDA PINZON
MUNICIPIO	GACHANCIPA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE 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
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS-CONFRONTACION CON OPONENTES-MANIPULACION DE IMPLEMENTO.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAMPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICU LACIONES PARA PROYECTAR EL CU ERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO.
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	MANTENER LA CAPACIDAD DE EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS, REPETITIVOS Y INTERVALICOS.
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCIÓN	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICU LAR	CONOCER Y DIFERENCIAR LAS ARTICULACIONES DE LOS SEGEMENTOS CORPORALES Y SU FUNCIÓN.
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA ADECUACION MUSCULAR PARA LA EJECUCION DE GESTOS TECNICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	DRIBLING	CONTROL Y BOTE DEL BALON Y HABILIDADES
						DE VELOCIDAD	CONTROL EN CARRERA Y CON CAMBIOS
						DE PROTECCION	BOTE CON CONTROL ANTE RIVAL
						CAMBIOS DE RITMO	IDENTIFICAR SITUACIONES PARA AUMENTAR VELOCIDADES
						CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y MANO	CONTROL Y BOTE EN DIRECIONES Y UTILIZAN DO SUS DOS MANOS (MULTILATERALIDAD)
				2	DESPLAZAMIENTOS	DE AVANCE	BOTAR ALTO PARA MAYOR ALCANCE
						DE CAIDA	RETROCEDER SIN PERDER DE VISTA EL BALON Y CONTRARIO
						LATERAL	IR DE DERECHA E IZQUIERDA SIN PERDER EL GESTO TECNICO
						DE AJUSTES	CAPACIDAD DE REACCION ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE AYUDAS	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR
				3	EL PASE	EQULIBRIO	UBICACIÓN DEL CUERPO PARA RECEPCIONAR CORRECTAMENTE
						TRAYECTORIA	DIRIGIR EL BALON HACIA EL COMPAÑERO
						ESTATICO	TRIPLE AMENAZA
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA PASAR CORRECTAMENTE EL BALON
						DESPUES DEL BOTE	AL TERMINAR EL BOTE PASAR YA SEA CON DOBLE PASO, CON SALTO, ETC.
				4	RECEPCIÓN	IR HACIA EL BALON	DISPOSICION DE RECIBIR EL BALON CON MANOS Y BRAZOS
						EQUILIBRIO	EQUILIBRIO CORRECTO SOBRE LOS PIES
						POSICIONAMIENTO	ESTAR SIEMPRE DE FRENTE AL COMPAÑERO
						A UNA MANO	MAYOR ALCANCE SOBRE O LATERAL
						MANO A MANO	PASAR CERCA AL COMPAÑERO Y RECIBIR SIN LANZAR
				5	EL TIRO	ESTATICO	LANZAR SIN MOVIMIENTO CORPORAL, SOLO BRAZO Y MANOS
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA O EN DOBLE PASO LANZAR
						EQUILIBRIO	CUERPO EQUILIBRADO PARA MEJORA DEL TIRO
						CON SALTO	EN SUSPENSIÓN PARA LANZAR
						LA PARABOLA	CORRECTA EJECUCION DEL TIRO LANZANDO "AL TECHO"
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BALONCESTO ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMIENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS DEL EQUIPO	CONO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACION	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
				1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO			RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA, IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSAS	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACIÓN CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGOS DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG DE LA CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORAR EN LAS CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL Y OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION Y DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA Y DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	28/02/22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LUZ AMANDA PINZON

MUNICIPIO	GACHANCIPA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE 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
	PERFECCIO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS. CONFRONTACION DE OPONENTES Y MANIPULACION DE IMPLEMENTOS.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAMPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CU ERPO Y FASES MECANICAS TOTALES.
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS.
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO.
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO.
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	CAPACIDAD DE MANTENER Y EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS, REPETITIVOS Y INTERVALICOS.
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCION	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD Y DIRECCIÓN EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES.
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	CONOCER Y DIFERENCIAR LAS ARTICU LACIONES DE LOS SEGEMENTOS CORPORALES Y SU FUNCIÓN.
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA ADECUACION MUSCULAR PARA LA EJECUCION DE GESTOS TECNICOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	BOTAR	MEJORA EL CONTROL CORRECTO DEL BOTE
						CON CAMBIOS DE MANO	DESARROLLO DE LA HABILIDAD DE SER AMBIDIESTRO
						CON CAMBIO DE VELOCIDAD	CAPACIDAD DE REACCIONAR Y AVANZAR A MAXIMAS VELOCIDADES
						BAJO	CONTROL DEL BOTE PARA EL 1X1 EN DESMARQUE
						ALTO	BOTAR Y SER EXPLOSIVO EN AVANCES.
				2	DESPLAZAMIENTOS	EN SALIDAS	SEA LATERALES O CENTRALES CON CAMBIOS DE DIRECCION.
						DEFENSIVOS	CON DESLIZAMIENTOS EN RETROCESO O CON CARRERA PARA CORREGIR POSICION.
						LATERALES	DESPLAZARSE PARA SEGUIR AL JUGADOR CON BALON O FIJAR SU MARCA.
						DE AJUSTES	CAPACIDAD DE REACCION ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE AYUDAS	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR
				3	EL PASE	EN LINEA	APERTURA DEL CAMPO EN LA SALIDA.
						DIAGONALES	EN OFENSIVO PARA SALIR O PENETRAR LA ZONA, ABRIR ESPACIOS EN ZONA.
						CRUZADOS	EN TRANSICIONES OFENSIVAS PARA PERTURA DE JUEGO.
						BAJOS	CON MARCAS INDIVIDUALES Y DE FIJACION, PASAR BAJO ANTE LA PROXIMIDAD DEL TABLERO O RIVAL.
						TENSOS	PASAR EN LINEA Y CON POTENCIA EN ESPACIOS LARGOS O CORTOS
				4	RECEPCIÓN	EN SALIDAS LARGAS	AVANCE HACIA EL TABLERO DE AFUERA HACIA ADENTRO
						EN ALERO	SOBRE EL CODO RECIBIR Y ENCARAR
						EN POSTE BAJO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						EN POSTE ALTO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						COMO PIVOT	SIENDO EJE PARA LAS TRIANGULACIONES Y EN BUSCA DEL MEJOR TIRADOR Y PENETRACION
				5	EL TIRO	EN SUSPENSIÓN	EN LA PARTE MAXIMA DEL SALTO LANZAR HACIA EL ARO
						CON PERDIDA DE PASO	EN PENETRACIONES LANZAR CON LA FALTA DE UN APOYO EN EL DOBLE PASO
						FLOTANTE	EN LA PENETRACION Y ANTE LA PROXIMIDAD DEL CONTRARIO LANZAR EN PARABOLA CORTA SOBRE DEFENSA
						BANDEJA	ALCANCE DE TIRO CON BRAZO POR DELANTE DEL CUERPO Y ALEJADO DEL DEFENSA
						CON PASO ATRASADO	DOBLEPASO CON PIE ADELANTE Y UNO ATRASADO PARA TIRAR CON ESPACIO
		TACTICO		1	CARACTERISTICAS DE LOS JUGADORES	EL BASE	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES PARA LLEVAR EL PESO DEL JUEGO, EN APECTOS TECNICOS, TACTICOS, FISICOS, ANIMICOS Y MENTALES
						EL ESCOLTA	SER DE GRAN AYUDA PARA EL BASE Y COMPLEMENTAR SUS FUNCIONES CON LAS DE ALERO O JUGADOR EXTERIOR
						ALERO	SER JUGADOR RAPIDO CON LA CARACTERISCTICA DE ATACAR POR FUERA O EN LA PARTE INTERNA DE LA ZONA
						ALAPIVOT	SER UN JUGADOR DE CARACTERISTICAS FUERTE, DE MAYOR ESTATURA Y ESTANDO LO MAS PROXIMO AL TABLERO COMO JUGADOR INTERIOR.
				2	CONCEPTOS DE LA DEFENSA	ZONAS ESTATICAS	RECONOCER COMO POSICIONARSE EN SISTEMAS DEFENSIVOS ESTATICOS ANTE SITUACIONES PARTICULARES DEL JUEGO
						ZONAS MIXTAS	SABER EN QUE MOMENTO ESTAR EN ZONA ESTATICA Y PASAR A INDIVIDUAL
						ZONAS DE ESPERA	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR

	NAMIENTO					INDIVIDUAL 1X1	MARCA INDIVIDUAL QUE PUEDE SER FIJA O DE AYUDA (FLOTANTE)
						DE AYUDAS	ESTAR SIEMPRE EN DISPOSICION DE ABANDONAR SU MARCA E IR POR UN JUGADOR DIFERENTE
				3	CONCEPTOS OFENSIVOS	ROTACIONES	MOVIMIENTOS DE CAMBIOS DE POSICIONES EN LA PARTE BAJA, LATERAL O ALTA DE LA ZONA ENTRE UNO O MAS JUGADORES
						TRIANGULACIOES	MOVIMIENTOS DE CAMBIOS DE POSICIONES EN LA PARTE BAJA, LATERAL O ALTA DE LA ZONA ENTRE UNO O MAS JUGADORES
						CON JUGADORES EXTERIORES	JUGADOR CON CARACTERISTICAS DE BUENOS TIRADORES Y A LA CUAL SE DEBEN ACOPLAR PARA JUGAR EN PERIMETRO
						PASAR Y CORTAR	AVANCES CON PASE Y SEGUIR PARA COOPERAR EN ATAQUE Y CREAR ESPACIOS UTILES
						BLOQUEO DIRECTO E INDIRECTO	BUSCAR LA FORMA DE LIBERAR AL JUGADOR CON BALON O SIN EL Y ASI BUSCAR MEJOR POSICION Y TIRO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BALONCESTO ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMIENTO	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BASKET ATRAVEZ DE LA HISTORIA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS EN EL GRUPO.	COMO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACIÓN	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EN EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES Y AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD Y COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA, IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSAS	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACIÓN DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGO DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG EN LA CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORAR LAS CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	28/02/22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LUZ AMANDA PINZON

MUNICIPIO	GACHANCIPA

HORARIO DE CLASE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO

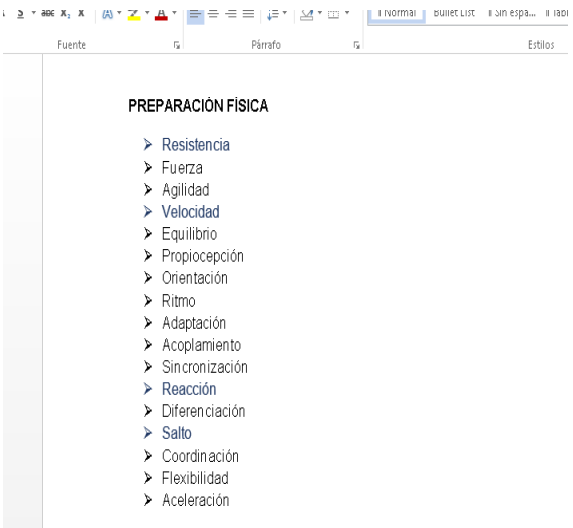
MUNICIPIO: GACHANCIPA

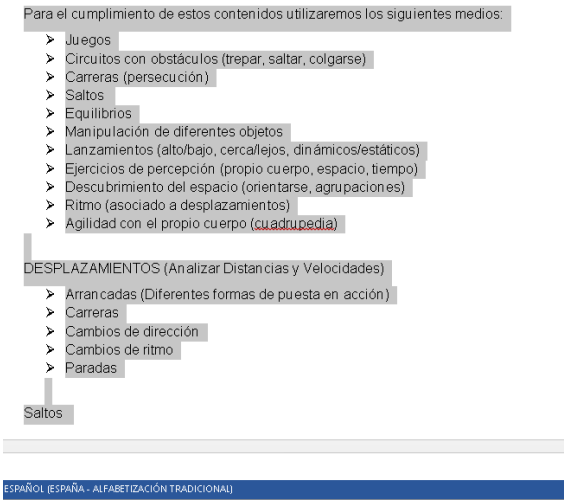
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	UEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	BSERVACIONE
7am- 9am	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO						POLIDEPORTIVO		
9am - 11:00 am	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO						San Martin		
11:00am - 1:00pm	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAO						ROBLE SUR		
2:00 PM A 4; 00 PM	GRUPO	INICIACION				PERFECCIONMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	Roble Sur				Santa Ana			
NOMBRE MONITOR			LUZ AMANDA PINZON						
FIRMA DEL MONITOR									

OBLIGACION 3

INICIACION: Durante el mes de abril las actividades realizadas para el nivel de iniciación ejercicios tempo espaciales y ejercicios con estímulos auditivos FUNDAMENTACIÓN: Durante el mes de abril las actividades realizadas para el nivel de fundamentación fue trabajo físico con máxima exigencia, ejercicios de cambios de dirección, la capacidad de desplazamiento, normas en juego grupal. . PERFECCIONAMIENTO: Durante el mes de abril las actividades realizadas para el nivel de perfeccionamiento fintas, regate y lanzamiento, velocidad de reacción, técnica de defensa. Durante el mes de abril se toma la asistencia de los diferentes niveles de formación teniendo en promedio los siguientes resultados: INICIACION: 78%de asistencia. FUNDAMENTACION: 79% de asistencia. PERFECCIONAMIENTO: 63% de asistencia.

Fuerza, Agilidad, Reacción y Saltos.





Durante el mes de abril se toma la asistencia de los diferentes niveles de formación teniendo en promedio los siguientes resultados: INICIACION: 87% DE ASISTENCIA. FUNDAMENTACION: 88% DE ASISTENCIA. PERFECCIONAMIENTO: 67% DE ASISTENCIA

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

MES: ABRIL

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
MATIAS RODRIGUEZ LEAL	3124534098	1	1		1				1			1					1		1				1	1		1				1	0		12	11	1	92%
JENIFER SARAI BAUTISTA PARADA	3225919505	1	1		1				1			1					1		1				1	0		1				1	1		12	11	1	92%
SAIMON RODRIGUEZ LEAL	3124534098	1	1		1				1			1					0		1				0	1		0				0	1		12	8	4	67%
JOHAN TORRES	3155667324	0	1		0				1			1					1		1				1	1		1				1	1		12	10	2	83%
MARIBEL GONZALEZ	3229084922	0	1		0				1			1					1		1				1	0		1				1	1		12	9	3	75%
NURY ANGELICA VASQUEZ DIMATE	3228595195	1	1		1				1			1					0		1				1	1		1				1	1		12	11	1	92%
ANDRES RODRIGUEZ	3124456783	0	1		0				1			1					1		1				0	1		0				0	1		12	7	5	58%
YOHAM ALEXANDER PARADA	3225919505	0	1		0				1			1					1		1				1	0		1				1	1		12	9	3	75%
MARIA 'PAULA ALEMAN PARRA	3138037502	1	1		1				1			1					0		1				1	1		1				1	0		12	10	2	83%
ANGELA GABRIELA BUTISTA PARADA	3225919505	1	1		1				1			1					1		1				0	0		0				0	1		12	8	4	67%

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

MES: ABRIL

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	11	#	#	#	#	#	#	#	#	20	#	22	23	24	25	26	27	28	29	30	#	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
LUZ ALEJANDRA GARZON GONZALEZ	3127780330	1	1		1				1			1					1		1				1	1		1				1	0		12	11	1	92%
LAURA SOFIA MENECES CASTRO	3102626924	1	1		1				1			1					1		1				1	0		1				1	1		12	11	1	92%
JUAN ANDRES JIMENEZ BARCO	3104773768	1	1		1				1			1					0		1				0	1		0				0	1		12	8	4	67%
JUAN SEBASTIAN MELO	3147788056	0	1		0				1			1					1		1				1	1		1				1	1		12	10	2	83%
JOSEP IVAN GOMEZ RODRIGUEZ	3102626924	0	1		0				1			1					1		1				1	0		1				1	1		12	9	3	75%
GIAOVAN YERLI SARAI PARADES MARQUEZ	3204152082	1	1		1				1			1					0		1				1	1		1				1	1		12	11	1	92%
JUAN JOSE PEREZ	3147788056	0	1		0				1			1					1		1				0	1		0				0	1		12	7	5	58%
ERIKA RIVERA	3214683399	0	1		0				1			1					1		1				1	0		1				1	1		12	9	3	75%

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

MES: ABRIL

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	11	#	#	#	#	#	#	#	#	20	#	22	23	24	25	26	27	28	29	30	#	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DERECK SANCHEZ	3,017E+09	1	1		1				0			1					1		0				1	1		1				1	0		12	9	3	75%
2	IDEKY SANCHEZ	3,017E+09	1	1		1				1			1					1		0				1	0		1				1	1		12	10	2	83%
3	GABRIELA BARRERA	3,124E+09	1	1		1				1			0					0		0				1	0		0				1	0		12	6	6	50%
4	NICOLLE PARDO	3,228E+09	0	1		0				0			1					1		1				1	1		1				1	1		12	9	3	75%
5	ZULAY ROJAS	3,143E+09	0	1		0				1			0					1		1				1	0		1				0	1		12	7	5	58%
6	YESIKA TATIANA RODRIGUEZ SUSA	3,215E+09	1	1		1				0			1					0		0				1	1		1				1	1		12	9	3	75%
7	IVAN KALETH QUINTERO HERNANDEZ	3,156E+09	0	1		0				1			1					1		1				0	1		0				1	1		12	8	4	67%
8	JOHAN ALEXANDER GONZALEZ CORTES	3,016E+09	0	1		0				1			0					1		0				1	0		1				0	0		12	5	7	42%
9	SERGIO RODRIGUEZ GONZALEZ	3,213E+09	1	1		1				0			1					0		0				0	1		0				0	1		12	6	6	50%
10	KAROLL DAYANA CASALLAS SARMIENTO	3,115E+09	0	1		0				1			0					1		1				0	1		1				1	1		12	8	4	67%
11	LEIDY VIVIANA GONZALEZ CORTES	3,139E+09	0	1		0				1			0					1		0				1	0		1				0	0		12	5	7	42%
12	JUAN MANUEL CORREDOR CANTOR	3,015E+09	1	1		1				1			0					0		0				0	1		1				1	1		12	8	4	67%
13																																				
14																																				

OBLIGACION 4

Para el mes de abril se contó con una cobertura global de 30 deportistas en los diferentes niveles:

1. iniciación: 10 deportistas.
2. fundamentación: 8 deportistas
3. perfeccionamiento: 12 deportistas

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0		0		0									0
7 AÑOS	2	2		2		2									4
8 AÑOS	3	3		3		3									6
9 AÑOS	3	1		3		1									4
10 AÑOS	1	1		1		1									2
11 AÑOS	1	0		1		0									1
12 AÑOS	0	1		0		1									1
13 AÑOS	2	2		2		2									4
14 AÑOS	1	1		1		1									2
15 AÑOS	1	1		1		1									2
16 AÑOS	1	1		1		1									2
17 AÑOS	1	1		1		1									2
TOTALES	16	14	0	16	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	30

Se anexa registros fotográficos de las sesiones realizadas.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**LUZ AMANDA PINZON**

DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**GACHANCIPA**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**ROBLE SUR**	**MES: ABRIL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



EJERCIICOS DE RAPIDEZ CON VARIABLE



JUEGO GRUPAL



EJERCICIOS DE CAMBIO DE DIRECCION



DOMINIOS DE BALON



PASES AMBOS LADOS CON DESPLAZAMIENTO



EJERCICIOS ESTATICOS CON BALON

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**LUZ AMANDA PINZON**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**GACHANCIPA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**	**MES: ABRIL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



TRABAJO FISICO CON MAXIMA EXIGENCIA



LANZA, AGARRA Y CONTROLA



CONDUCCION Y PASAR EN FILAS



CARRERA DE VELOCIDAD CON PAUSAS



PASE CON DIFERENTES VELOCIDADES



RELEVOS CON BRIBLING

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**LUZ AMANDA PINZON**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**GACHANCIPA**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**BARRIO SANTA ANA**	**MES: ABRIL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



FINTAS Y REGATE PARA LANZAR



PASES 1 A 1- VELOCIDAD DE REACCION



REGLAS DE JUEGO



EXPLICACION TECNICA DEFENSIVA



SKIPIG,REACCION Y LANZAMIETO



DRIBLING,ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTOS

OBLIGACION 5

Durante el mes de abril se utilizó adecuadamente la imagen de indeportes Cundinamarca en todas las actividades realizadas resaltando la imagen de indeportes.





OBLIGACION 6

PLAN MENSUAL ABRIL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**		**MUNICIPIO: GACHANCIPA**		
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:** TARDES		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**		**ABRIL**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	RESPONSABILIDAD		RESPETO		RESPETO
			RESPONSABILIDAD	RESPETO		RESPONSABILIDAD		COMPAÑERISMO
			COMPAÑERISMO	TRABAJO EN EQUIPO		COMPAÑERISMO		COOPERACION
			JUSTICIA					TRABAJO EN EQUIPO
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	OBEDIENCIA		RECOMPENSA		
			OBEDIENCIA	AUTODOMINIO		AUTODISCIPLINA		AUTODISCIPLINA
			AUTODISCIPLINA	PARTICIPACION		PARTICIPACION		PARTICIPACION
			PARTICIPACIÓN					PERSEVERANCIA
			PERSEVERANCIA					AUTONOMIA
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION		INTRODUCCION		INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICCULAR		MOVILIDAD ARTICULAR		MOVILIDAD ARTICULAR
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO		CALENTAMENTO		CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	ADAPTACION		REACCIÓN		EQUILIBRIO
			EQUILIBRIO	ORIENTACION		RITMO		REACCION
			ORIENTACION	ACOPLAMIENTO		ORIENTACION		DIFERENCIACON
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	VELOCIDAD		FUERZA		FUERZA
			FLEXIBILIDAD	RESISTENCA		VELOCIDAD		VELOCIDAD
			RESISTENCIA			RESISTENCIA		FLEXIBILIDAD
		ELEMENTOS TÉCNICOS						RESISTENCIA
								POSICION FUNDAMENTAL
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
								PARADA EN ZONA
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE INTEGRACION		JUEGOS TRADICIONALES		JUEGOS TRADICIONALES
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	CIRCUITOS RECREATIVOS		CIRCUITO RECREATIVO		CIRCUITO RECREATIVO
			CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO		ESTIRAMIENTO		ESTIRAMIENTO
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RETROALIMENTACION DE LA CLASE		RETROALIMENTACION DE LA CLASE		RETROALIMENTACION DE LA CASE

FIRMA FORMADOR: LUZ AMANDA PINZON

SESIONES DE CLASE ABRIL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Mejorar la coordinacion generales					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Juego de presentacion	Introduccion a la clase	X	2Minutos	
2.Juego de interaccion	llamado a lista	X	3Minutos	
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	X	5Minutos	
4.Recuperacion	Calentamiento	X	10Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones, conos, platiilos, aros, escalera
	Fuerza	Maxima			
Juego de accion y reaccion con cambios de ritmo,		Explosiva	X	15 Minutos	
Juego cambios de ritmo	Resistencia	Aerobica	X	10 Minutos	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Juego de desplazamientos cruzados(drerecha izqu		Desplazamiento	X	15 Minutos	
Carrera de relevos		Reacciòn	X	10 Minutos	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
Juegos de orientacion	Orientación		X	10 Minutos	
Velocidades con balon	Equilibrio			10 Minutos	
	Reacción		X		
	Ritmo				
Ejercicios de agilidad con obstaculos	Anticipacion		X	10 Minutos	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
Fases					
Impulsos			Saltos		
Vuelo					
Caida					
	Componente teorico		TEMAS		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
Responsabilidad			Valores		
	Componente recreativo		TEMAS		
Juego triki con balon			Recreacion		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO

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

Fecha: 02-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar la coordinacion gruesa por medio de actividades ludicas.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	X	2Minutos	Pelotas
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	3 Minutos	
3.Ejercicio de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Minutos	
4.Juegos banderines.	Calentamiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones, conos, aros
Juego de aros con pelotas	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
		Explosiva			
Circuito por estaciones saltos,ranitas,velocidad fle	Resistencia	Aerobica	X	15 Minutos	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Deplazamientos laterales sin pelota		Desplazamiento	X	12 Minutos	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Activacion	Orientación	X	12 Minutos
	Equilibrio		
Ejercicios de Accion y reaccion	Reacción	X	10 Minutos
Carreras de velocidad con pausas	Ritmo	X	10 Minutos
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	
Velocidades con balon			
Juego con variaciones			
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social	TEMAS	
Responsabilidad			
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Mejorar la hablidad de velocidad					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	X	2 Minutos	
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	3 Minutos	
3.Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Minutos	
4.Juegos de capitanes	Calentamiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones y conos
Carreras de velocidad con pausas	Fuerza	Maxima	X	12 Minutos	
		Explosiva			
Juego de tiro al blanco a derrivar objetos.	Resistencia	Aerobica	X	10 Minutos	
		Anaerobica			
Atrapar con salto	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
		Desplazamiento			
Lanzamientos		Reacciòn	X	15 Minutos	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
Lanza balon alternamente a los lados y lo detiene	Ritmo	X	10 Minutos
Juego 4 esquinas.	Anticipacion	X	12 Minutos
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Impulso		Caminar	
Vuelo			
Caida		Correr	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Reglamento	
Teorico practico			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Ejercicios de superacion		Recreacion	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuitos			X	10 Minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		X	Estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

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

Fecha: 08-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:Fomentar el sentido deportivo.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	X	2 Minutos	
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	3 Minutos	
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	X	5 Minutos	
4.Ponchado	Calentamiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones, conos, aros
Juego con obstaculos	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
Ejercicio con cintas elasticas (fuerza)		Explosiva	X	10 Minutos	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Ejercicios de pivoteo	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
Ejercicio de relajacion y respiracion		Desplazamiento	X	12 Minutos	
		Reacciòn			
Persecucion	Flexibilidad	Estatica	X	10 Minutos	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
Dominio d balon	Ritmo	X	10 Minutos
Botando en zig-zag utlilizando cambios de mano	Anticipacion	X	10 Minutos
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	10 Minutos
Desplazamiento con balon			
		Correr	10 Minutos
Movimentos basicos			
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ
Firma formador	

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

Fecha: 09-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Desarrollar la capacidad de desplazamiento.					ACTUALIZAR DESDE LA SECION 6 HASTA
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	X	2 Minutos	
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	3 Minutos	
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	X	5 Mnutos	
4.Recuperacion	Calentamiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones. Aros, conos**
Trabajo fisico	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Multisaltos		Anaerobica	X	10 Minutos	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
Recorridos cortos, largos y en diferentes direcciones		Reacciòn		15 Minutos	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
Capacidades para realizar acciones motoras	Ritmo		10 Minutos
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Movimientos complejos		Caminar	10 Minutos
Ejercicios de defensa		Correr	10 Minutos
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
Compromiso		Valores	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
TACTICA INDIVIDUAL			X	**5**	
TACTICA GRUPAL			X	**5**	

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**

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

Fecha: 11-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Mejorar las habilidades motoras con los procesos pedagógicos , técnicos y deportivos					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	X	2 Minutos	**Conos y aros**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	3 Minutos	
3.Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Minutos	
4.Juego banderines	Calentamiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, conos, aros y escalera**
Trabajo fisico	Fuerza	Maxima	X	15 Minutos	
		Explosiva			
Flexiones con control de balon	Resistencia	Aerobica	X	8 Minutos	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Velocidad y control de balon		Reacciòn	X	10 Minutos	
Trabajo de accion y reaccion	Flexibilidad	Estatica	X	10 Minutos	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ejercicios de movimiento de control en espacio y tiempo	Orientación	X	10 Minutos
	Equilibrio		
Lanzar, atrapar	Reacción	X	10 Minutos
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Desplazamiento con balon		Caminar	10 Minutos
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Trabajo de superacion		Valores	10 Minutos
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Tactica individual		X		5 Minutos	
Tactica grupal		X		5 Minutos	

PARTE FINAL

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

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

Fecha: 15-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:Fortalecer las habilidades de los deportistas en el proceso de formación

Objetivo Especifico:Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	X	2 Minutos	**Aros**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	3 Minutos	
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	X	5 Minutos	
4.Juego de banderines	Calentamiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, conos, aros y escalera**
	Fuerza	Maxima			
1. Relevos con dribling		Explosiva	X	10 Minutos	
2.Driblar en circulo y lanzar	Resistencia	Aerobica	X	10 Minutos	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de respiracion y relajacion		Desplazamiento	X	18 Minutos	
		Reacciòn			
Juego 4 esquinas	Flexibilidad	Estatica	X	10 Minutos	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Velocidades con balon	Equilibrio	X	10 Minutos
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Juego de stop con variaciones	acoplamiento	X	10 Minutos
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Caminar	5 Minutos
Desplazamientos		Correr	5 Minutos
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
3X3		X		5 Minutos	
2X2		X		5 Minutos	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

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

Fecha: 16-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General.Fomentar la cooperación en los deportistas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	X	2 Minutos	**Balones**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	3 Minutos	
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	X	5 Minutos	
4.Recuperacion	Calentamiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, aros, conos**
Driblar en circulo y lanzar	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
Conducir y pasar filas con variaciones		Explosiva	X	10 Minutos	
Movimientos armonicos tiempos y espacios deter	Resistencia	Aerobica	X	10 Minutos	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Juego la cadena		Desplazamiento	X	10 Minutos	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.Carrera de de relevos	Orientación	X	10 Minutos
	Equilibrio		
Desplazamientos con obstaculos	Reacción	X	10 Minutos
	Ritmo		
Juego de reaccion al estimulo	Anticipacion	X	15 Minutos
Ejercicios cambio de ritmo	diferenciacion	X	10 Minutos
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Desplazamientos sin balon		Caminar	8 Minutos
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
Circuito recreativo			8 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

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

Fecha: 18-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo.Estimular el desarrollo motriz a través del baloncesto					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.activacion + coordinacion	Introduccion a la clase	X	2 Minutos	**Aros y balones**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	3 Minutos	
3.Ejerccios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Minutos	
4.Ponchados	Calentamiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, aros**
Dribli cen diferentes alturas	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
Cambio de mano con skipin		Explosiva	X	10 Minutos	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Pivoteo y salida botando	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Velocidad con balon	Equilibrio	X	10 Minutos
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
Juegos de reaccion	diferenciacion	X	10 Minutos
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Reglamento	5 Minutos
Reglas basicas			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Motivacion personal		Valores	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos	X		X	5 Minutos	**Balones**

PARTE FINAL

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

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

Fecha: 22-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 10	
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Consolidar los patrones básicos del movimiento					
Objetivo Especifico:Fomentar la práctica del baloncesto mediante ludicas y juegos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	X	2 Minutos	Conos
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	3 Minutos	
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	X	5 Minutos	
4.Juego de capitanes	Calentamiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones, conos y aros
Dribli con diferentes alturas	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
Cambio de mano con skipin		Explosiva	X	10 Minutos	
	Resistencia	Aerobica			
Cambio de velocidad		Anaerobica	X	8 Minutos	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
Entradas a el aro por Lado izquierdo (15) canastas.	Anticipacion	X	10 Minutos
Entradas al aro Por lado derecho(15) canastas	diferenciacion	X	10 Minutos
Velocidades con cambios de ritmo	acoplamiento	X	8 Minutos
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componente teorico	TEMAS	
		Reglamiento	
Reglas basicas			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Tactica individual		X		5 Minutos	Balones
Tactica grupal		X		5 Minutos	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

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

Fecha: 25-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Contribuir al desarrollo integral mediante procesos pedagógicos					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	X	2 Minutos	
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	3 Minutos	
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	X	5 Minutos	
4.Recuperacion	Calentamiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		BALONEES ,CONOS ,PITO Y CANCHA
	Fuerza	Maxima			
Driblink bajo		Explosiva	X	10 Minutos	
Driblink medio	Resistencia	Aerobica	X	10 Minutos	
		Anaerobica			
Dominio de balon con dos manos sin ver	Velocidad	Maxima	X	10 Minutos	
Pasa de mano a mano con desplzamiento		Desplazamiento	X	10 Minutos	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Paces con desplazamientos	Orientación	X	8 Minutos
Lanzamintos	Equilibrio	X	8 Minutos
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		Valores	
Respeto			
Tolerancia			
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

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

Fecha: 30-04-22	Lugar: ROBLE	Municipio:GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:Fomentar la práctica del baloncesto mediante la difusión de las escuelas de formación

Objetivo Especifico:Vincular niños,al proceso de formación deportiva en la modalidad de Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	X	2 Minutos	RECURSO PROPIO
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	3 Minutos	
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	X	5 Minutos	
4.Recuperacion	Calentamiento	X	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones, conos, aros
Juego de desplazamientos cruzados(drerecha	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
3.Juego de accion y reaccion con cambios de		Explosiva	X	10 Minutos	
Juego cambios de ritmo	Resistencia	Aerobica	X	10 Minutos	
		Anaerobica			
paces	Velocidad	Maxima		8 Minutos	
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
ACTIVIDADES	Orientación		
Juegos de orientacion	Equilibrio	X	5 Minutos
Velocidades con balon	Reacción	X	5 Minutos
Juego de stop con variaciones	Ritmo	X	10 Minutos
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	5 Minutos
Fases		Correr	
Impulso			
Vuelo			

Caida	Componente teorico	TEMAS	

	Componente Social volutivo	TEMAS	

	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Tactica individual		X		5 Minutos	Balones y aros
Tactca grupal		X		5 Minutos	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/04/2022	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 2:30**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General:						
Objetivo Especifico: Consulidar los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el ataque con salidas rapidas						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
SENTADILLA SIN PESO		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
AIWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	**X**	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 1 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS	Equilibrio	X	5
	Reacción		
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					CAMPO DE JUEGO
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8**	**CONOS**
LANZAMIENTO DESDE EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	**X**	**X**		**8**	**AROS**
JUEGO LIBRE CANCHA COMPLETA	**X**	**X**		**8**	**BALONES Nº 6 Y 7**

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**02/04/2022**	**Lugar:Polideportivo**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 7 A.M.**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 14- 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General:						
Objetivo Especifico: Consulidar los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico (ortalecer el ataque con salidas rapidas						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 2 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS	Reacción		X	5	
JUEGO DE PROTENCION DE BALON	Ritmo		X	5	
JUEGO POR EQUIPOS COMPLETAR 15 CESTO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion				
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO REY DE CANCHA	**X**	**X**		**15**	**CAMPO DE JUEGO**
					CONOS
					AROS
					BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fe 2	Lugar: Santa Ana	Municipio: Gachancipa	Hora: 2:pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			N° de deportistas: 12		Edades: 15 A 17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico:Consulidar los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el ataque con salidas rapidas

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
PLANCHAS,ABDOMINALES	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PLIOMETRICOS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
JUEGO DE PAC MAC ENTODS LA LINEAS DEL CAMPO		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 2 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRABAJO DE LANZAMIENTOS DIFRENTES SITIOS	Orientación	X	5
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
	Ritmo		
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
JUEGO CON TRE EQUIPOS EN CANCHA	X	X		15	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LUZ AMANDA PINZON
Firma formador	

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

Fecha:	**08/04/2022**	**ROBLE SUR**	**Municipio:Gachancipa**	**Hora: 4-6PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
FORMADOR LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Consulidar los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el ataque con salidas rapidas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO CON PANTALLAS Y AYUDA PARA LOGRAR UN MEJOR LANZAMIENTO	**X**	**X**		**8**	**CAMPO DE JUEGO** **CONOS** **AROS** **BALONES Nº 6 Y 7**
JUEGO DE REY DE CANCHA	**X**	**X**		**15**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**09/04/2022**	**POLIDEPORTIVO**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 7-9am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Consulidar los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico Mejorar la capacidad de ejecucion de la tecnica individual y grupal.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
AIWA CANCHA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
ABDOMINALES		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 2 V 2 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
DETENCIONES EN UN Y DOS TIEMPOS CON GESTO DE LANZAMIENTO	Orientación		**X**	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPIDA	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE DEFENSA 6 ESQUINAS	**X**	**X**		**10**	**CAMPO DE JUEGO**
DEFENSA DE ZONA CUANDO EL EQUIPO CONTARRIO LLEGA AL ATEQUE	**X**	**X**		**10**	**CONOS**
					AROS
					BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecna: 11/04/2022	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 2 - 4 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 15 A 17**

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

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico Mejorar la capacidad tecnico tactica individual y grupal.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICIOS DE SALTABILIDAD Y SALIDA RAPIDA	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES,DORSAL Y PLANCHAS		Explosiva	X	5	
EJECUCION DE MOVIMEINTOS BASICOS	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 3 V 2 CON PASE Y SALIDA RAPIDA		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGO DE PASE AL CENTRO CON 3 JUGADORES Y FINTA LANZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
JUEGO POR ORDEN	Reacción		X	5	
DEFENSA DE PERO O MARCACION INDIVIDUAL	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPIDA	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: **LUZ AMANDA PINZON**

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

Fecha:	**16/04/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: Gachancipa**	**HORA. 7am - 9am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**12**		**Edades: 12- 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Mejorar las diferentes capacidades fisica y habilidades motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 1 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion				
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO LIBRE CON EJECUCION DE SAQUE ENTRENADOS	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
TRABAJO DE DEFENSA EN ZONA	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	X	X		8	
JUEGO REY DE CANCHA	X	X		8	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/04/2022**	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 2.--4pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Mejorar las diferentes capacidades fisica y habilidades motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICIOS DE SALTABILIDAD Y SALIDA RAPIDA	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
ABDOMINALES,DORSAL Y PLANCHAS		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		esplazamient	**X**	5	
TRABAJO 3 V 2 CON PASE Y SALIDA RAPIDA		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGO DE PASE AL CENTRO CON 3 JUGADORES Y FINTA LANZAMIENTO	Orientación		**X**	5	
	Equilibrio				
TRABAJO DE AIWA CON BALON	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPIDA	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO LIBRE	**X**	**X**		**10**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO TRE EQUIPOS EN CANCHA	**X**	**X**		**10**	**CONOS**
					AROS
					BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**22/01/1900**	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 2.pm - a 4pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 15 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Mejorar las diferentes capacidades fisica y habilidades motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
SENTADILLA SIN PESO		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
AIWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	**X**	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 3 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	**X**	**X**		**10**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO DE PAC MAC SOBRE LA LINEAS DE CAMPO	**X**	**X**		**10**	**CONOS**
LANZAMIENTO DESDE EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	**X**	**X**		**10**	**AROS**
					BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/04/2022**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 9am- 11am**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Consulidar los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto							
Objetivo Tecnico o Tactico Mejorar la capacidad de ejecucion de la tecnica individual y grupal.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad	X	Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio	X	Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO DE TIRO LIBRE POR EQUIPO	**X**	**X**		**10**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO REY DE CANCHA	**X**	**X**		**10**	**CONOS**
					AROS
					BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/04/2022**	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 2pm - 4pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 15 A 17**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Mejorar las diferentes capacidades fisica y habilidades motrices.							
Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad	X	Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	X
Autodominio	X	Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
AIWA CANCHA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	Fuerza	Maxima	**X**	5	
ABDOMINALES		Explosiva	**X**	5	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 2 V 1 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
		Dinamica			**CONOS**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	**AROS**
DETENCIONE UNO Y DOS TIEMPO CON FINTA	Orientación		**X**	5	**BALONES Nº 6 Y 7**
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPIDA	Anticipacion		X	5	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	diferenciacion		X	5	
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	**X**	**X**		**10**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO LIBRE	**X**	**X**		**15**	**CONOS**
					AROS
					BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**29/04/2022**	**Santa Ana**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 2:00pm - 4:00**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Mejorar las diferentes capacidades fisica y habilidades motrices.							
Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	**X**	5	**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO 2 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO DE HERRADURA	**X**	**X**		**10**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO 3 EQUIPOS EN CANCHA	**X**	**X**		**15**	**CONOS**
					AROS
					BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

01/04/2022	Lugar: Roble Sur	Municipio:GACHANCIPA	Hora 4:00PM	N° de sesión: 1	N° de semana:
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas: 10		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Mejorar las capacidades físicas individuales y colectivas de cada deportista.					ACTUALIZADAS TODAS INICIA
Objetivo Especifico: Disciplinar a las deportistas a cumplir con cada uno de los deberes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1..Desplzamientos (juego adelante atrás derecha	Fuerza	Maxima	X		
2.Coordinacion con escalera		Explosiva			
3.ejercicios de agilidad con escalera	Resistencia	Aerobica			
4..Circuito por estaciones con desplzamintos y		Anaerobica			
5..Juegon de la cadena en desplazamientos.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos y lanzamientos		Desplazamiento	X		
7.Desplazamientos con balon por las zonas de la		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.uego de stop cambios de ritmo	Orientación	X	
2.pases con balon	Equilibrio		
3.Dominio de balon	Reacción	X	
4.juego Heradura lanzamientos	Ritmo		
5.	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
	Componente teorico	TEMAS	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS		REGLAMENTO	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
COMPROMISO			
RESPETO		VALORES	
	Componente recreativo	TEMAS	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		SENSIBILIZACION	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X		

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LUZ AMANDA PINZON
Firma formador	

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

Fecha:	**02/04/2022**	**Lugar: Roble Sur**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:11:00 AM**	**N° de sesión: 1**	**N˚ de semana: 1**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**RECURSO CORPORAL**
	llamado a lista	**X**	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	**X**	5	
DINAMICO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJOS DE MUÑECA CON PELOTAS	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
TRABAJOS DE MUÑECAS CON BALON	Fuerza	Maxima	**X**		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
ADELANTE		Desplazamiento	**X**		
ATRÁS		Reacciòn	**X**		
DIAGONAL	Flexibilidad	Estatica			
MOVIMIENTO DE PIES		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS NDE BENDADOS	Orientación	**X**	
DERECHA IZ,QUIERDA, ADELANTE, ATRAZ	Equilibrio		
	Reacción	X	
	Ritmo		
EJERCIOS CON ESTIMULOS AUDITIVOS	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
ALTURA		**LANZAR**	
LONGITUD			
PRESICION		**ATRAPAR**	
EJERCICIOS DE RESEPCION	**Componente teorico**	**TEMAS**	
		REGLAMENTO	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
RESPETO		VALORES	
COMPROMISO	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		SENSIBILIZACION	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
CANASTA MOVIL			X		
RECUOPERA LA BANDERA					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**04/04/2022**	**Lugar: Roble Sur**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Fomentar la cooperación y la amistad a través del deporte

Objetivo Especifico: Lograr que el alumno comprenda la realización del Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**RECURSO CORPORAL**
	llamado a lista	**X**	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	**X**	5	
DINAMICO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
SALTAR A LA COMBA	Fuerza	Maxima	**X**		
EJERCICIOS CON BANDA ELASTICA		Explosiva			
SENTADILLAS CON PESO	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS DE ACELERAR Y MANTENER .		Desplazamiento	**X**		
EJERCICIOS DE ACCION Y REACCION		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS DELATERALIDAD	Orientación	**X**	
	Equilibrio		
EJERCICIOS CON ESTIMULO AUDITIVO DE REACCION	Reacción	X	
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Lanzamientos (alto/bajo, cerca/lejos, dinámicos/estáticos)		**LANZAR**	
		ATRAPAR	
DISTANCIAS Y VELOCIDADES			
	Componente teorico	**TEMAS**	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS		**REGLAMENTO**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
RESPETO			
COMPROMISO		VALORES	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		**SENSIBILIZACION**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X		
ACTIVACION					

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**08/04/2022**	**Lugar: Roble Sur**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:4:00PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades deportivas.

Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**RECURSO CORPORAL**
	llamado a lista	**X**	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	**X**	5	
DINAMICO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
AMPLITUDES LATERALES Y ADENTE	Fuerza	Maxima	**X**		
SEMICENTADILLAS CON SALTO Y BRAZOS EN LA CINTURA		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
ARRANCADAS		Desplazamiento	**X**		
CAMBIOS DE RITMO		Reacciòn	**X**		
CARRERAS	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS TEMPO ESPACILAES	Orientación	**X**	
	Equilibrio		
CARRERA DE OBSTACULOS	Reacción	X	
RECORRIDO CON BALON DE BALONCESTO.	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

ESTATICOS	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
DISTANCIA		**LANZAR**	
ESTATICOIS		**ATRAPAR**	
DINAMICOS			
	Componente teorico	**TEMAS**	
		REGLAMENTO	
ARENDE 3 REGLAS			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
RESPETO		VALORES	
COMPROMISO			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		**SENSIBILIZACION**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X		
CIRCUITOS					
COJIDOS CON BALON EN MANO					

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X		ESTATICO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA

RECURSO CORPORAL

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

Fecha:	**09/04/2022**	**Lugar: Roble Sur**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:11:00am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:Fomentar la práctica del baloncesto mediante la difusión de las escuelas de formación

Objetivo Especifico: Vincuar niños, al proceso de formación deportiva en la modalidad de Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**RECURSO CORPORAL**
	llamado a lista	**X**	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	**X**	5	
DINAMICO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
EJERCICIOS DE MANEJO DE MANEJO DE BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
ESTATICOS	Fuerza	Maxima	**X**		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS CAMBIOS DE RITMO		Desplazamiento	**X**		
PARAR, CONTROLAR Y DESPEJAR		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	**X**	
	Equilibrio		
CAMBIOS DE DIRECCION	Reacción	X	
	Ritmo		
EJERCICIOS CON ESTIMULOS AUDITIVOS	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Variar fases (impulso/vuelo/caída		**SALTAR**	
ESTATICO / EN MOVIMIENTO (LANZADOR-RECEPTOR)		**ATRAPAR**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS		**REGLAMENTO**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
RESPETO			
		VALORES	
COMPROMISO			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		SENSIBILIZACION	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ARAÑA CON BALONES					**PLATILLOS,BALONES Y CANCHA**
			X		
RECUPERALA BANDERA					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**16/04/2022**	**Lugar: Roble Sur**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora: 11:00 am**	**N° de sesión: 6**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas: 10**	**Edades:6 A 8 AÑOS**

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

Objetivo General: Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación

Objetivo Especifico: Desarrollar en los niños,, actitudes de liderazgo y manejo de grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**RECURSO CORPORAL**
	llamado a lista	**X**	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	**X**	5	
DINAMICO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1..Desplzamientos (juego adelante atrás derecha	Fuerza	Maxima	**X**		
2.Coordinacion con escalera		Explosiva			
3.ejercicios de agilidad con escalera	Resistencia	Aerobica			
4..Circuito por estaciones con desplzamintos y		Anaerobica			
5..Juegon de la cadena en desplazamientos.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos y lanzamientos		Desplazamiento	**X**		
7.Desplazamientos con balon por las zonas de la cacha		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.uego de stop cambios de ritmo	Orientación	**X**	
2.pases con balon	Equilibrio		
3.Dominio de balon	Reacción	X	
4.juego Heradura lanzamientos	Ritmo		
5.	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
10 lanzamientos de difernntes puntos		**LANZAR**	
		ATRAPAR	
RESEPCION			
	Componente teorico	**TEMAS**	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS		**REGLAMENTO**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
RESPETO			
COMPROMISO			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		**SENSIBILIZACION**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X		

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha: 18/04/2022	Lugar: Roble Sur	Municipio:GACHANCIPA	Hora:4:00PM	N° de sesión: 7		N° de semana: 1
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:			Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación						
Objetivo Especifico: Consolidar los patrones básicos del movimiento para el desarrollo del baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
ACTIVACION	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
DERECHA IZAUERDA ADELANTE ATRÁS		Desplazamiento	X		
EJERCICIOS DE REACCION CON ESTIMULOS AUDITIVOS		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS UTILIZANDO TEMPO-ESPACIO	Orientación	X	
	Equilibrio		
EJERCICIOS RAPIDEZ CON VARIABLES.	Reacción	X	
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
EJERCICIO DE HERRADURA		LANZAR	
		ATRAPAR	
EJERCICIOS DE REACCION			
	Componente teorico	TEMAS	
		REGLAMENTO	
1,2,REGLA DE BASQUETBOOL			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
RESPETO			
COMPROMISO	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACION	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRIKY					PLATILLOS
			X		
JUEGO DE LOS PLATILLOS					

PARTE FINAL

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

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

Fecha: 22/04/2022	**Lugar: Roble Sur**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:4:00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la personalidad del niño, ayudando a su formación integral

Objetivo Especifico:Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**RECURSO CORPORAL**
	llamado a lista	**X**	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	**X**	5	
DINAMICO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
TRABAJOS DE PIERNAS	Fuerza	Maxima	**X**		
		Explosiva			
TRABAJO DE BRAZOS	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
RECORRIDOS CORTOS CON OBSTACULOS		Desplazamiento	**X**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDAD FC	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
CAMBIAR MOVIMIENTO EN TIEMPO Y ESPACIO	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
CAMBIOS DINAMICOS EN MOVIMIENTOS	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				
DOMINIO DE OBSTACULOS	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			LANZAR		
LANZAMIENTOS AL ARO CON PELOTAS DE TAMAÑOS DIFER					
			ATRAPAR		
RESEPCION DE PELOTAS					
	Componente teorico		**TEMAS**		
			REGLAMENTO		
1 REGLA DE BALONCESTO					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
COMPROMISO					
			VALORES		
RESPETO					
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			SENSIBILIZACION		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X		
CANASTA MOVIL					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha: 23/04/2022	Lugar: Roble Sur	Municipio:GACHANCIPA	Hora:11:00AM	N° de sesión: 9	N° de semana: 1
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas: 10		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación					
Objetivo Especifico:Vincular niños al proceso de formación deportiva en la modalidad de Baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Capacidades fisicas	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICIOS DE PIERNAS,BRAZOS Y HOMBROS	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIR		Desplazamiento	X		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Capacidades fisicas	Orientación		
MOVIMIENTOS CON EQUILIBRIO	Equilibrio	X	
	Reacción		
CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTOS	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
MANIPULACION DE IMPLEMENTOS	acoplamiento	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
L BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA (POSICIO		LANZAR	
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
COMPROMISO			
		VALORES	
RESPETO			
	Componente recreativo	TEMAS	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		SENSIBILIZACION	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X		
RECUPERA LA BANDERA					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	X		ESTATICO	

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

Fecha:	**25/04/2022**	**Lugar: Roble Sur**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:4:00PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: coordinar sin dificultad los movimientos de brazos y piernas						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte,						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
EXPLICACION	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	**X**	5	
DINAMICO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.Juego de desplazamiento	Fuerza	Maxima	**X**		
2.trote suave por 10 min		Explosiva			
3..juego de desplazamientos(adelante,atrás	Resistencia	Aerobica			
4.juego cambios de ritmo		Anaerobica			
5.carrera de relevos	Velocidad	Maxima			
6.Persecuion con pelota		Desplazamiento	**X**		
7.Desplazamientos con balon por las zonas de la		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.Juego de desplazamiento	Orientación		**X**		
2.trote suave por 10 min	Equilibrio				
3..juego de desplazamientos(adelante,atrás	Reacción		x		
4.juego cambios de ritmo	Ritmo				
5.carrera de relevos	Anticipacion				
6.Persecuion con pelota	diferenciacion				
7.Desplazamientos con balon por las zonas de la	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			LANZAR		
			ATRAPAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
APRENDE 3 REGLAS BASICAS			**REGLAMENTO**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON			**SENSIBILIZACION**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
RECUPERA PLATILLOS			X		

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**29/04/2022**	**Lugar: Roble Sur**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:4:00PM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar la capacidad de desplazamiento							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
TEORIA	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES CONOS Y PLATILLOS**
	llamado a lista	**X**	3	
DINAMICA	Movilidad Articular	**X**	5	
ESTATICO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
SENTADILLAS CON PESO	Fuerza	Maxima	**X**	10	
ZANCADAS		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
ACTIVACION TROTE		Anaerobica		8	
	Velocidad	Maxima		5	
CAMBIOS DE RITMO		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn		7	
	Flexibilidad	Estatica		5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación	**X**	5
1.1. Juego saltos	Equilibrio	X	2
2.3 juego carreras	Reacción	X	5
3.Jugo de accion y reaccion	Ritmo		10
4.Movimientos basicos	Anticipacion		
5.Juego de ponchados	diferenciacion		
6.Persecuion con pelota	acoplamiento		
7.Desplazamientos con balon por las zonas de la	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
		CAMINAR	**5**
DIRECCIONES			
			5
	Componente teorico	**TEMAS**	
		MANEJO DE BALON	
MANTENER BALON ENTRE LAS 2 MANOS			
		CONTROL	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
PERSECUCION			
		RECREACION	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					AROS,PLATILLOS,BALONES
TRIKI			X		

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**30/04/2022**	**Lugar: Roble Sur**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora .11:00am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el bote con diferentes ejercicios

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	X	5	
4.Activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Rotacion con balon	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		BALONES
	Fuerza	Maxima	X	10	
		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica		8	
tipos de driblink		Anaerobica		8	
	Velocidad	Maxima		5	
Desplazamientos trayecto punto A al punto B		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn	X	7	
Ejercicios estaticos conbalon	Flexibilidad	Estatica		5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	5
Circuitos de equilibrio	Equilibrio		2
Ejercicios de accion y reaccion estimulo (auditivo)	Reacción	X	5
	Ritmo		10
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Actividades ludicas	acoplamiento	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
SALTOS CON VARIACIONES		SALTAR	5
CORRER EN DIFERENTES DIRECCIONES		CORRER	5
	Componente teorico	TEMAS	
CANASTA		LANZAMIENTOS	
DIRECCIONES		DESPLAZAMIENTOS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		VALORES	
JUEGOS RECREATVOS	Componente recreativo	TEMAS	
		RECREACION	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					BALONES Y AROS
CANASTA MOVIL			X		

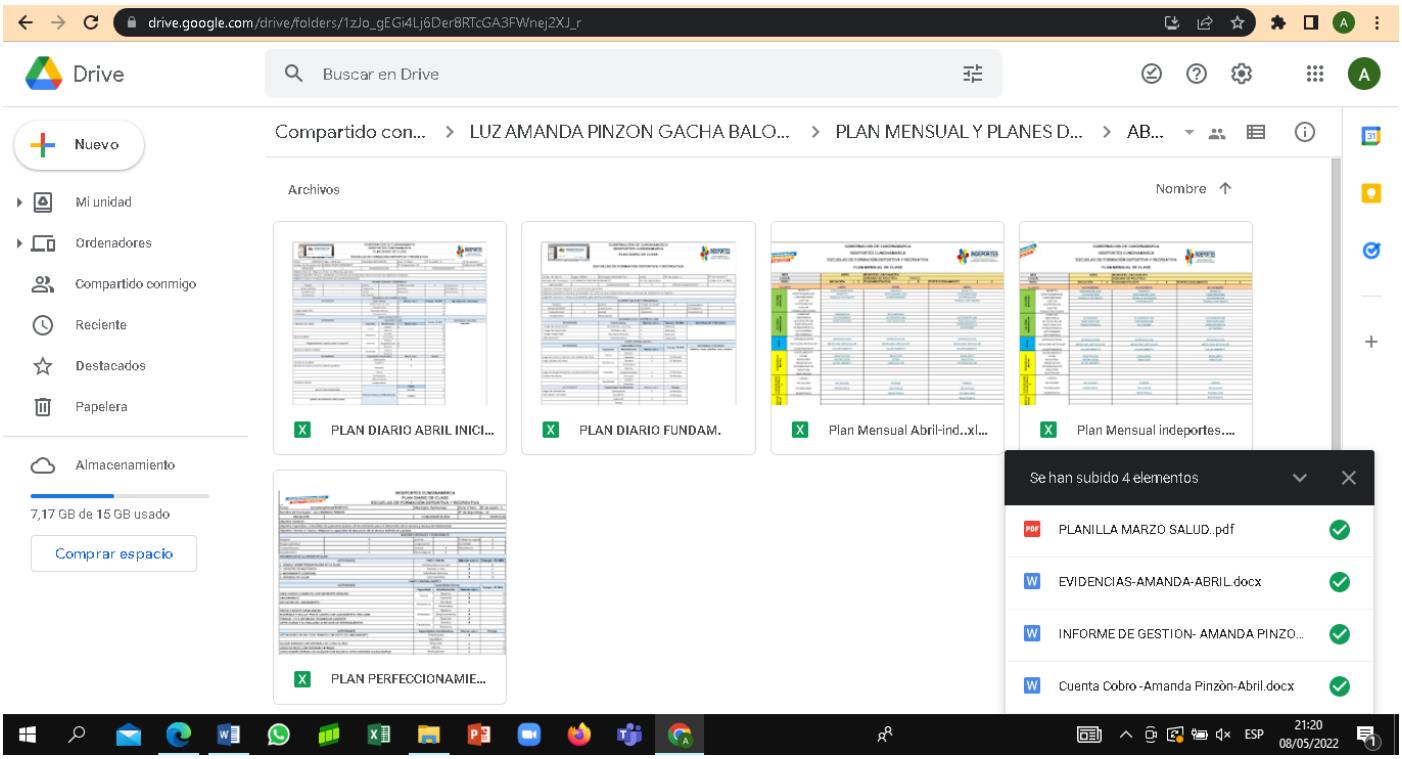
PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8	DE FORMA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		TEORIA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZÒN HERNANDEZ**
Firma formador	

OBLIGACION 7

Se realiza durante el mes de abril la actualización del drive



OBLIGACION 8

El día 30 de abril se presenta el plan mensual y las 36 sesiones del mes de mayo, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos en cada uno de los niveles de formación.

PLAN MENSUAL MAYO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: GACHANCIPA**		
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	RESPONSABILIDAD		RESPETO		RESPETO
			RESPONSABILIDAD	COOPERACION		RESPONSABILIDAD		COMPAÑERISMO
			COMPAÑERISMO	TRABAJO EN EQUIPO		TRABAJO EN EQUIPO		COOPERACION
			JUSTICIA			COOPERACION		TRABAJO EN EQUIPO
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	AUTONOMIA		AUTODISCIPLINA		AUTODISCIPLINA
			AUTODISCIPLINA	PARTICIPACION		PARTICIPACION		PARTICIPACION
			PARTICIPACIÓN	PERSEVERANCIA		AUTONOMIA		PERSEVERANCIA
			PERSEVERANCIA					AUTONOMIA
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION		INTRODUCCION		INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICCULAR		MOVILIDAD ARTICULAR		MOVILIDAD ARTICULAR
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO		CALENTAMENTO		CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	ADAPTACION		EQUILIBRIO		EQUILIBRIO
			EQUILIBRIO	ORIENTACION		REACCION		REACCION
			ORIENTACION	ACOPLAMIENTO				
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	VELOCIDAD		FUERZA		FUERZA
			FLEXIBILIDAD	RESISTENCA		VELOCIDAD		VELOCIDAD
			RESISTENCIA			RESISTENCIA		FLEXIBILIDAD
		ELEMENTOS TÉCNICOS						RESISTENCIA
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE INTEGRACION		JUEGOS TRADICIONALES		JUEGOS TRADICIONALES
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	CIRCUITOS RECREATIVOS		CIRCUITO RECREATIVO		CIRCUITO RECREATIVO
			CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO		ESTIRAMIENTO		ESTIRAMIENTO
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RETROALIMENTACION DE LA CLASE		RETROALIMENTACION DE LA CLASE		RETROALIMENTACION DE LA CASE

FIRMA FORMADOR:

LUZ AMANDA PINZON

PLANES DIARIOS MAYO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/05/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer la motricidad en los deportistas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Motivacion	Introduccion a la clase	**X**	**2 MIN**	**Pelotas**
Llamado lista	llamado a lista	**X**	3 MIN	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
Juego banderines	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos y aros**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Desplazamiento laterales derecha, izquierda,adelante	Velocidad	Maxima	**X**	15 Min	
Desplazamientos laterales derecha,izquierda,adelante		Desplazamiento	**X**	15 Min	
Pases con obstaculos		Reacciòn	**X**	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
Ejercicios con variantes	Ritmo	**X**	15 Min
	Anticipacion		
Juego de reaccion al estmulo	diferenciacion	X	15 Miin
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Dribling en diferente velocidad con balon y lance		**Lanzar**	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador:	**Luz Amanda Pinzon**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/05/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la coordinacion viso manual

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Conos y aros**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Juego capitanes	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones y conos**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Circuito por estacion, salto, velocidad y flexibilidad	Velocidad	Maxima	**X**	15 Min	
Desplazamiento lateral sin balon		Desplazamiento	**X**	15 Min	
Juego de cadena con pelota		Reacciòn	**X**	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
Velocidades cortas con balon	Equilibrio	X	15 Min
Ejercicio de accion y reaccion	Reacción	X	15 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Juegos de ubicación y orientacion		**Correr**	10 Min
Velocidad con balon			10 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador:	**Luz Amanda Pinzon**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/05/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer el cambio de velocidad de cada uno de los deportisas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Conos, aros y pelotas**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Circuito de habilidades	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones y conos**
Actividad fisica	Fuerza	Maxima	**x**	15 Min	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Pases Alternos		Desplazamiento	**X**	15Min	
Velocidad de fuerza y flexibilidad		Reacciòn	**X**	12 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
En salida larga recibir el balon y atacar	Reacción	X	15 Min
Pases alternos	Ritmo	X	15 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Lanzar y atrapar el balon con desplazamiento por el campo		**Atrapar**	15 Min
Saltos con caida estatica por toda la zona de campo		**Saltar**	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador:	**Luz Amanda Pinzon**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/05/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Interiorizar en el niño los diferentes componentes del baloncesto

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Pelotas de letras**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Ponchados	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y escalera**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos con balon atacando al rival.		Desplazamiento	**X**	15 Min	
Reaccionar ante el rival con y sin balon		Reacciòn	**X**	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Desplazamiento con dribling con cambio de direccion	Orientación	X	12 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo	X	15 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Caminar en diferente velocidad con balon	acoplamiento	X	15 Min
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Salida rapida con escalera		**Correr**	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador: **Luz Amanda Pinzon**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/05/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Ejecutar la capacidad de cambio de velocidad en los deportistas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Pelotas de letras**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Relevos en parejas	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y escalera**
Trabajo fisico	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
		Explosiva			
Multisaltos	Resistencia	Aerobica	X	15 Min	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Recorrido largo, corto en diferente direccion		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Movimientos complejos		Caminar	10 Min
Ejercicios de defensa		Correr	10 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador:	**Luz Amanda Pinzon**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/05/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Manejo de balon con desplazamiento

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Pelotas de letras**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Juegos de estatuas	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones y aros**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Velocidad de desplazamiento		Desplazamiento	X	15 Min	
Velocidad de reaccion con y sin balon		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Caminar en diferentes velocidades	Orientación		X	15 Min	
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Patrones basicos del movimiento,linea laterales y finales	acoplamiento		X	15 Min	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Pases cortos y pases de pecho			**Lanzar y atrapar**	10 Min	
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador:	**Luz Amanda Pinzon**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/05/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer el control y driblin del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Pelotas de letras**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Juego Banderines	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y escalera**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Ejercicios en posicion estatica con dominio del balon		Anaerobica	X	15 Min	
	Velocidad	Maxima			
Desplazamiento con dribling y pase al compañero		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
Circuito de habilidades	Equilibrio	X	15 Min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Pases largos y cortos		**Correr**	10 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador:	**Luz Amanda Pinzon**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/05/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las habilidades coordinativas generales del deportista

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Pelotas de letras**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Circuto saltador	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y escalera**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamiento sin balon superando obstaculos		Desplazamiento	X	15 Min	
Pasar, cortar y lanzar		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Carrera de velocidad y de fondo	Orientación	X	15 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Juego de habilidades		**Atrapar**	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador: **Luz Amanda Pinzon**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/05/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Pelotas de letras**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Juego banderines	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos y escalera**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
Saltos de obstaculos con dominio de balon		Dinamica	X	15 Min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Velocidad con desplazamientos	Orientación	X	15 Min
	Equilibrio		
Juego de perdida de posesion de dominio del balon	Reacción	X	15 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Pases con el balon a un objetivo fijo con movimiento previo		**Caminar**	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/05/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer el lanzamiento de los deportistas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Pelotas de letras**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Juego banderines	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos y escalera**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Relevos en pareja con balon	Velocidad	Maxima	X	15 Min	
Posesion del balon con cambio del ritmo		Desplazamiento	X	15 Min	
Lanzamiento a objetivo fijo		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	Marcar con x	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
Circuito de habilidades	Ritmo	X	15 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Pases alternos		**Atrapar**	10 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador:	**Luz Amanda Pinzon**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/05/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Descubrir falencias al ejecutar los movimientos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Pelotas de letras**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Juego banderines	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos y escalera**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Circuitos de habilidades		Desplazamiento	X	15 Min	
Lanzamiento de balon con recepcion		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	Marcar con x	**Tiempo**
Carrera de velocidad y de fondo	Orientación	X	15 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Juego de habilidades	acoplamiento	X	10 Min
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador:	**Luz Amanda Pinzon**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/05/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer los ejerccios de desplazamiento					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Pelotas de letras**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Ponchados	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos y escalera**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios tecnicos con desplazamientos sin balon		Desplazamiento	X	15 Min	
Reconocimientos de lineas limites del campo de juego		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	Marcar con x	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
Relevos en parejas con balon	Reacción	X	15 Min
Dribling contnuo	Ritmo	X	10 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador:	**Luz Amanda Pinzon**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2 DE MAYO 2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la coordinacion gruesa por medio de actividades ludicas.

Objetivo Especifico: : Permitir al niño experiencias colectivas sobre el juego derribado del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. Desplasamientos largos y cortos según trayectoria en tiempo y espacio determinado.	Fuerza	Maxima		10	
2stop con estimulos de sonido y cambios de ritmo		Explosiva	**x**	8	
3.Persecucion	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.circuito por estaciones saltos,ranitas,velocidad flexiones de pierna velocidad.		Anaerobica		5	
5.Activacion	Velocidad	Maxima		5	
6.Recuperacion ejercicios de respiracion y hidratacion		Desplazamiento		7	
7.ejercicios de Accion y reaccion		Reacciòn	**X**	5	
8..carreras de velocidad con pausas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1Se detiene de forma inmediata	Acoplamiento		10	
2..carreras de velocidad con pausas	Ritmo	X	2	
3.Juego de tiro al blanco a derrivar objetos			5	**MATERIALES Y RECURSO**
4.Ejercicios d respiracion y recuperacion	Orientación		5	**Balon ,cancha vendas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6 DE MAYO**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: :Desarrollar habilidades de desplazamientos .						
Objetivo Especifico: Permitir al niño experiencias colectivas sobre el juego derribado del baloncesto						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y presentacion	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. juego de desplazamientos (Laterales	Fuerza	Maxima		10	
2.2.juego de desplazamientos cruzados(drerecha izquierda adenate atrás con vaiantes		Explosiva	**x**	8	
3.Juego de accion y reaccion concambios de ritmo,	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego la araña con driblin y vaiantes		Anaerobica		5	
5.carrera de relevos	Velocidad	Maxima		5	
6.paces		Desplazamiento		7	
7.juego ojos vendados		Reacciòn	**X**	5	
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.Juegos de orientacion	Acoplamiento		10	
2.velocidades con balon	Ritmo	X	2	
3.juego de stop con variaciones	Equilibrio		10	**MATERIALES Y RECURSO**
4.Ejercicios de recuperacion y hidratacion	Orientación		5	**Balon ,cancha vendas**
5	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**3**	
2.Tactica grupal		**X**	**2**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7 DE MAYO**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:5:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar el aprendizaje y la participación en los entornos de actividad física.						
Objetivo Especificobo: Desarrollar las habilidades motrices basicas						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. Botar	Fuerza	Maxima		10	**cuerpo y pelotas.**
2.carreras de velocidad con pausas		Explosiva	**x**	8	
3.Botar ,tirar y lanzar	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego de balon mano		Anaerobica		5	
5.1.Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	Velocidad	Maxima		5	
6.Atrapar con salto		Desplazamiento		7	
7.Lamnzamientos		Reacciòn	**X**	5	
8.Control en sisac	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.1.Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		5	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detiene	Orientación		5	**Balon ,cancha platillos y conos pito**
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 DE MAYO 2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora.**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**			**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar el bote con diferentes ejercicios						
Objetivo Especifico: : Permitir al niño experiencias colectivas sobre el juego derribado del baloncesto				**ACTUALIZADA**		

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. juego con obstaculos	Fuerza	Maxima		10	
2.Ejercicio con cintas elasticas (fuerza)		Explosiva	**x**	8	
3..Bote de salida con pie izquierdo continua bote con mano derecha trabajo en direcciones.	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.circuito por estaciones saltos,ranitas,velocidad flexior		Anaerobica		5	
5.Ejercicios de pivoteo	Velocidad	Maxima		5	
6.Ejercicio de relajacion y respiracion		Desplazamiento		7	
7.stop con estimulos de sonido y cambios de ritmo		Reacciòn	**X**	5	
8..Persecucion	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1..Se detiene de forma inmediata	Acoplamiento		5	
2..carreras de velocidad con pausas	Ritmo	X	2	
3.Dominio d balon	Equilibrio		5	
4..botando en zig-zag utlilizando cambios de mano giros de pie y cambios de ritmo.	Orientación		10	**MATERIALES Y RECURSO**
5.paradas en 1 timpo	Diferenciación			**Balon ,cancha cuerpo humano y silvato**
6.paradas en 2 Tiempos	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE MAYO	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Contribuir a su socialización, aumentando su sentido de equipo, de colaboración con el grupo

Objetivo: Ofrecerles actividades que los orienten en la utilización racional del tiempo libre

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y presentacion	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. Botar libremente por la pista	Fuerza	Maxima		10	
2.Botar por la pista devidamente marcada		Explosiva	**x**	8	
3.Dominio de balon	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en movimiento		Anaerobica		5	
5.carrera de relevos	Velocidad	Maxima		5	
6.paces		Desplazamiento		7	
7.Driblin diferentes alturas		Reacciòn	**X**	5	
8.Recuperacion y hidratacion	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.Juegos de orientacion	Acoplamiento		5	
2.velocidades con balon	Ritmo	X	2	
3.juego de stop con variaciones	Equilibrio		5	**MATERIALES Y RECURSO**
4.juego de reaccion al estimulo	Orientación		5	**Balon ,cancha vendas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14 DE MAYO 2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:Estimular el desarrollo motriz de los deportistas a través del baloncesto						
Objetivo Especifico:Avanzar con el balón						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. se detiene de forma inmediata con y sin balon	Fuerza	Maxima		10	
2.carreras de velocidad con pausas con balon		Explosiva	**x**	8	
3..juego de ponchados	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego de tiro al blanco a derrivar objetos.		Anaerobica		5	
5.1.Atrapar el balon lanzado a diferentes velocidades y alt	Velocidad	Maxima		5	
6.Atrapar con salto		Desplazamiento		7	
7.Lamnzamientos		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.1.Atrapar el balon lanzado a diferentes velocidades y alturas.	Acoplamiento		10	**MATERIALES Y RECURSO**
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	**Balon ,cancha vendas**
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo reg	Orientación		10	
5. juego 4 esquinas.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16 DE MAYO 2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación.

Objetivo Especifico:Conservar el balón y abanzar con el mismo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1.Juego de stop con variaciones	Fuerza	Maxima		10	
2conduccion de balon		Explosiva	**x**	8	
3.Driblink bajo	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4..driblink medio		Anaerobica		5	
5..persecucion con balon	Velocidad	Maxima		5	
6Dominio de balon con dos manos sin ver		Desplazamiento		7	
7.pasa de mano a mano con desplzamiento		Reacciòn	**X**	5	
8.Ejercicios de recuperacion	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.paces con desplazamientos	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo reg	Orientación		10	**Balon ,cancha silvato**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20 DE MAYO 2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar el aprendizaje y la participación en los entornos de actividad física.

Objetivo Especifico:Conservar el balón y abanzar con el mismo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. dribli con diferentes alturas	Fuerza	Maxima		10	
2..cambio de mano		Explosiva	**x**	8	
3.reverso	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4..cambio de velocidad		Anaerobica		5	
5.pivotey salida botando	Velocidad	Maxima		5	
6.carrera de movimientos y detencion en baloncesto.		Desplazamiento		7	
7,ejercicios de pases		Reacciòn	**X**	5	
8.Ejercicios de saues linea lateral	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.1.Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo regr	Orientación		10	**Balon ,cancha vendas**
5. juego 4 esquinas.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21 DE MAYO 2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión:9**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Adecuar las necesidades de los niños al entorno deportivo, consiguiendo compaginar sus deseos con el desarrollo del juego.

Objetivo Especifico:Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Tiros libres	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
Driblin con movimiento de pies	Fuerza	Maxima		10	
carrerra de relevos con conos		Explosiva	**x**	8	
Carrera de de relevos botando	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego d las cuatron esquinas		Anaerobica		5	
5.Juego de correry cazar	Velocidad	Maxima		5	
6.Atrapar con salto		Desplazamiento		7	
Lamnzamientos		Reacciòn	**X**	5	
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1..Drible en diferentes direcciones.	Acoplamiento		10	**MATERIALES Y RECURSO**
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	**Balon ,cancha vendas**
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo re	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23 DE MAYO**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:Adecuar las necesidades de los niños al entorno deportivo.						
Objetivo Especifico:Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. .Driblin con movimiento de pies	Fuerza	Maxima		10	
2..carrerra de relevos con conos		Explosiva	**x**	8	
3.Carrera de de relevos botando	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juegod las cuatron esquinas		Anaerobica		5	
5.Juego de correry cazar	Velocidad	Maxima		5	
6.Atrapar con salto		Desplazamiento		7	
7.Lamnzamientos		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1..Drible en diferentes direcciones.	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detiene	Orientación		10	**Balon ,cancha vendas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 DE MAYO 2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**			**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:Consulidar los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto						
Objetivo Especifico: Desarrollar las habilidades motrices basicas						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. Auto pase	Fuerza	Maxima		10	
2.paces en parejas con desplazamiento		Explosiva	**x**	8	
3.paradas botando	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.saludas Botando		Anaerobica		5	
5.Juego del pescador	Velocidad	Maxima		5	
6.Atrapar con salto		Desplazamiento		7	
7.Lamnzamientos		Reacciòn	**X**	5	
8.Eje4rcicios de recuperacion hidratacion	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.1.Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	**MATERIALES Y RECURSO**
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	**Balon ,cancha vendas**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo regre	Orientación		10	
5. juego 4 esquinas.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**3**	
2.Tactica grupal		**X**	**2**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 DE MAYO 2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: GACHANCIPA	Hora:	N° de sesión: 12		N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			N° de deportistas:			Edades:9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Desarrollar la coordinacion gruesa por medio de actividades ludicas.						
Objetivo Especifico: Permitir al niño experiencias colectivas sobre el juego derribado del baloncesto						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.Reglas de la clase	Introduccion a la clase	X	2	MATERIALES Y RECURSO Cuerpo humano
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	X	5	
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	X	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	X	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Activacion con balones en velocidad por lineas de cancha botando	Capacidad	Manifestaciòn		10	Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato
Juego de la araña botando en parejas y cambios de ritmo	Fuerza	Maxima		10	
recuperacion		Explosiva	x	8	
Activacion con ejercicios de escalera	Resistencia	Aerobica	X	8	
Coordinacion		Anaerobica		5	
control	Velocidad	Maxima		5	
domio de balon		Desplazamiento		7	
paradas y entradas al tablero por derecha y iizquierda		Reacciòn	X	5	
parrasdas en 1 y 2 tiempos y lanzamientos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
Ejercicios en parejas con pelotas de diferentes tamaños	Acoplamiento		10	MATERIALES Y RECURSO Balon ,cancha vendas
ejercicios de doble ritmo con aros	Ritmo	X	2	
cambios de velocidad en dribling			5	
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Tactica individual		X	5	
2.Tactica grupal		X	5	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO RECURSO CUERPO HUMANO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LUZ AMANDA PINZON

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2 DE MAYO 2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMNETOS BASICOS DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO COMO SON LA CONDUCIOON ,PASE Y LANZAMIENTO.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
DESPLAZAMIENTO CON ELEMENTO MANEJANDO DIFERENTES ALTURA Y DIFERENTE MANO	Orientación	**X**		
IMITAR EL REBOTE DEL BALON Y CALLENDO EN UN TIEMPO	Equilibrio	X		
MANEJO DE BALON CON DIFERENTE TIPO DE ZANCADA	Reacción	X		
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
POSICION DE LANZAMIENTO I EJECUCION DEL LANZAMIENTOS	acoplamiento			**CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO		**SALTAR**	5	
DESPLAZAMIENTO QUE SE EJECUTAN DURANTE TODA LA SESION		**CORRER**	5	
ESPACION DE VUELTA ALA CALMA		**ANDAR**	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
CORREGIR ERRORES Y FALTA AL REGLAMENTO		**REGLAMENTO**	5	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
FORTALECIMIENTO DE VALORES		VALORES	5	
	Componente recreativo	**TEMAS**		
JUEGO DE QUITAR BALON FORTALECIENDO EL RESTETO A LA REGLAS		**RECREATIVO**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
TRABAJO DE DESPLAZAMIENTO CON OBJETO Y SIN OBJETO CON VARIACIONES	**X**	**X**	X	**20**	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS**
JUEGO DE TODOS CONTAR TODOS PARA MEJORAR LA REACCION Y LA DEFENSA DE BALON	**X**	**X**	X	**10**	
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTOS, JUEGOS A 10 PUNTO PARA FINALIZAR	**X**	**X**	X	**10**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha: 6 DE MAYO 2022	**Lugar:** ROBLE SUR	**Municipio:** GACHANCIPA	**Hora:**	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 10
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMNETOS BASICOS DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO COMO SON LA CONDUCIOON ,PASE Y LANZAMIENTO.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTO CON ELEMENTO MANEJANDO DIFERENTES ALTURA Y DIFERENTE	Orientación	X		CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
IMITAR EL REBOTE DEL BALON Y CALLENDO EN UN TIEMPO	Equilibrio	X		
MANEJO DE BALON CON DIFERENTE TIPO DE ZANCADA	Reacción	X		
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
POSICION DE LANZAMIENTO I EJECUCION DEL LANZAMIENTOS	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO		SALTAR	5	
DESPLAZAMIENTO QUE SE EJECUTAN DURANTE TODA LA SESION		CORRER	5	
ESPACION DE VUELTA ALA CALMA		ANDAR	5	
	Componente teorico	TEMAS		
FORTALECER LE REGLAMENTO DE JUEGO		REGLAS	5	
	Componente Social volutivo	TEMAS		
TRABAJO EN EQUIPO		VALORES		
			5	
	Componente recreativo	TEMAS		
JUEGO DE QUITAR BALON FORTALECIENDO EL RESTETO A LA REGLAS		Recreativo	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO DE DESPLAZAMIENTO CON OBJETO Y SIN OBJETO CON VARIACIONES	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
JUEGO DE TODOIS CONTAR TODOS PARA MEJORAR LA REACCION Y LA DEFENSA DE	X	X	X	10	
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTOS, JUEGOS A 10 PUNTO PARA FINALIZAR	X	X	X	10	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 DE MAYO 2022	**Lugar:** ROBLE SUR	**Municipio:** GACHANCIPA	**Hora:**	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 10
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMNETOS BASICOS DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: FORTALECER LOS FUNADAMENTOS DE PASE, DRIBLE, LANZAMIENTOS Y PROTECION DE BALON

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
AFIANZAR LOS CONCEPTOS DE OCHOS EN PISO Y ALZADOS	Resistencia	Aerobica	X	5	
DOMINIO DE BALON CON DRIBLEN DE ESPALDA ,TIJERA.		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMO		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO DE PASE CON COMPAÑERO		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO PASANDO BALON Y COMPLETAR EL ABECEDARIO	Orientación	X		
TRABAJO DE POSICION BASICA CRUZANDO ELEMENTOS POR ENTRE LAS PIERNAS	Equilibrio	X		
DESPLAZAMIENTO CON BALON Y DETENR EN UN O DOS TIEMPO SEGÚN LA ORDEN	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
EJECUCION DEL DOBLE RITMO POR DERECHA E IZQUIERDA	acoplamiento	X		CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
		TEMAS		
EJECUCION DE CABALLITO CORTO LARGO ALTO Y BAJO	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5	
DESPLAZAMIENTOS SIN BALON A VELOCIDAD		CORRER	5	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTOS		LANZAR	5	
JUEGO DE PASE		PASE	5	
	Componente teorico	TEMAS		
REGLAMENTO DE JUEGO		REGLAS	5	
	Componente Social volutivo	TEMAS		
COMPARTIR ACTIVIDADES FUERA DE BALONCESTO		VALORES	5	
	Componente recreativo	TEMAS		
JUEGO DE GOLOSA PARA LA DETENCIONES DE UNO Y DOS TIEMPO		RECREATIVO	5	
JUEGO DE BALON MANO CON 3 PASOS				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 DE MAYO 2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: FORTALECER LOS FUNADAMENTOS DE PASE, DRIBLE, LANZAMIENTOS Y PROTECION DE BALON

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
		Explosiva			
AFIANZAR LOS CONCEPTOS DE OCHOS EN PISO Y ALZADOS	Resistencia	Aerobica	X	5	
DOMINIO DE BALON CON DRIBLEN DE ESPALDA ,TIJERA.		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMO		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO DE PASE CON COMPAÑERO		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO PASANDO BALON Y COMPLETAR EL ABECEDARIO	Orientación	X	5
TRABAJO DE POSICION BASICA CRUZANDO ELEMENTOS POR ENTRE LAS PIERNAS	Equilibrio	X	5
DESPLAZAMIENTO CON BALON Y DETENR EN UN O DOS TIEMPO SEGÚN LA ORDEN	Reacción	x	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
EJECUCION DEL DOBLE RITMO POR DERECHA E IZQUIERDA	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
EJECUCION DE CABALLITO CORTO LARGO ALTO Y BAJO		SALTAR	5
DESPLAZAMIENTOS SIN BALON A VELOCIDAD		CORRER	5
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTOS		LANZAR	5
JUEGO DE PASE		PASE	5
	Componente teorico	TEMAS	
REGLAMENTO DE JUEGO		REGLAS	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
COMPARTIR ACTIVIDADES FUERA DE BALONCESTO		VALORES	5
	Componente recreativo	TEMAS	
JUEGO DE GOLOSA PARA LA DETENCIONES DE UNO Y DOS TIEMPO		RECREATIVO	5
JUEGO DE BALON MANO CON 3 PASOS			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

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

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	6	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	FORTALECIEMIENTO DE VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE ALGUNOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13 DE MAYO 2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: FORTALECER LOS FUNADAMENTOS DE PASE, DRIBLE, LANZAMIENTOS Y PROTECION DE BALON

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PIVOT BALON CON DESPLAZAMIENTO Y VARIACIONES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
DESPLAZAMIENTOS EN CARRERA		Explosiva	X	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	X	5	
RESISTENCIA EN LA ACTIVIDAD		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio	X	5
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción	X	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DOMINIO DE BALON	acoplamiento	X	5

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIBLENG DE BALON CON CAMBIO DE MANO,DIRECCON,VELOCIDAD Y	X	X	X	10	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
JUEGO LIBRE A 10 CESTAS	X	X	X	10	
JUEGO PAC MAC	X	X	X	10	
JUEGO POR EQUIPOS	X	X	X	10	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 DE MAYO 2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ						**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: FORTALECER LOS FUNADAMENTOS DE PASE, DRIBLE, LANZAMIENTOS Y PROTECION DE BALON

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
PIVOT BALON CON DESPLAZAMIENTO Y VARIACIONES	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
DESPLAZAMIENTOS EN CARRERA		Explosiva	**X**	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
RESISTENCIA EN LA ACTIVIDAD		Anaerobica	**X**	5	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio	X	5
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción	X	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DOMINIO DE BALON	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE RITMO Y DETENCIO PARA LANZAR		**SALTAR**	5
CARRERAS CONTINUA EN VELOCIDAD O DESPACION CON Y SIN ELEMENTO		**CORRER**	5
RECEPCION DE BALON		**ATRAPAR**	5
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO	**Componente teorico**	**TEMAS**	
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN TODO MOMENTO		**REGLAMENTACION**	5
		REGLAMENTACION	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
FORTALECIMIENTO DE VALORES		VALORES	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
JUEGO DE GOLOZA		**INTEGRACION**	5
CAMINATA A LA MONTAÑA		**INTEGRACION**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DRIBLENG DE BALON CON CAMBIO DE MANO,DIRECCON,VELOCIDAD Y LANZAMIENTO	**X**	**X**	X	**10**	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
JUEGO LIBRE A 10 CESTAS	**X**	**X**	X	**10**	
JUEGO PAC MAC	**X**	**X**	X	**10**	
JUEGO POR EQUIPOS	**X**	**X**	X	**10**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**16 DE MAYO 2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FORTALECER LOS FUNADAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: LOGRA DOMINIO DE LOS FUNDAMENTOS Y RELIZAR EJECUCIONES SIMULTANEAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PROCESO DE ADAPTACION DE JUEGO PREDEPORTIVOS CON REGLAS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO		Explosiva	X	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	X	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
MALABARISMO CON BOTE		Desplazamiento			
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio	X	5
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción	X	5
EJECUCION EN TODA LA CANCHA DE DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
JUEGO DE 1 VS 1	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTO CON BOTE DE BALON ENTRE SALTO DE TIJERA		SALTAR	3
CARRERAS CONTINUA EN VELOCIDAD O DESPACION CON Y SIN ELEMENTO		CORRER	
RECEPCION DE BALON		ATRAPAR	3
	Componente teorico	TEMAS	
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN TODO MOMENTO		REGLAMENTACION	5
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		REGLAMENTACION	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE		ALIMENTACION	
ACTITUD POSITIVA		VALOR A UNO MISMO	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO POR EQUIPOS O PAREJAS REALIZANDO RELEVOS Y EJECUTANDO DIFERENTES TIPOS DE DRIBLE, DESPLAZMAINTOS Y BOTES .	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
JUEGO DE MURRALLA HUMANA NO DEJAR PASER EL BALON	X	X	X	10	
JUEGO DEL MONO EN LA MITA O BOBITO	X	X	X	10	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**20 DE MAYO 2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 2 A 3.30 P.M**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FORTALECER LOS FUNADAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: LOGRA DOMINIO DE LOS FUNDAMENTOS Y RELIZAR EJECUCIONES SIMULTANEAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PROCESO DE ADAPTACION DE JUEGO PREDEPORTIVOS CON REGLAS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO		Explosiva	X	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	X	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
MALABARISMO CON BOTE		Desplazamiento			
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio	X	5
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción	X	5
EJECUCION EN TODA LA CANCHA DE DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
JUEGO LIBRE DE BALON MANO	acoplamiento	X	5

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTO CON BOTE DE BALON ENTRE SALTO DE TIJERA		SALTAR	3
CARRERAS CONTINUA EN VELOCIDAD O DESPACION CON Y SIN ELEMENTO		CORRER	
RECEPCION DE BALON		ATRAPAR	3
	Componente teorico	TEMAS	
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN		REGLAMENTACION	5
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		REGLAMENTACION	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE		ALIMENTACION	
ACTITUD POSITIVA		VALOR A UNO MISMO	
	Componente recreativo	TEMAS	
JUEGO DE GOLOSA DETENCIONES EN UNO U DOS TIEMPO		PREDEPORTIVO	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO POR EQUIPOS O PAREJAS REALIZANDO RELEVOS Y EJECUTANDO	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
JUEGO DE MURRALLA HUMANA NO DEJAR PASER EL BALON	X	X	X	10	
JUEGO DEL MONO EN LA MITA O BOBITO	X	X	X	10	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 DE MAYO 2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: PREPARACION DE LAS HABILIDADES BASICA FESTIVAL

Objetivo Especifico: FORTALECER EL PROCESO MOTOR Y LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL ABLONCESTO DRIBLAR,LANZAR,PASAR Y ATRAPAR

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
JUEGO DE DIEZ PASE ORIENTADO PARA LANZAR	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
		Explosiva	X	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	X	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	X	5	
DOMIMIO DE BALON POR LOS CONOS	Velocidad	Maxima	X	5	
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA		Desplazamiento	X	5	
DOBLE RITMOS POR DERECHA E IZQUIERDA CON ENTRADA AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio	X	5
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción	X	5
EJECUCION EN TODA LA CANCHA DE DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
DOMIMIO DE BALON POR ENTRE LOS CONOS BUSCANDO EL MEJOR TIEMPO Y LANZAMIENTO AL ARO	diferenciacion	X	5
	acoplamiento		
		TEMAS	
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS		CORRER	5
TRABAJO DE TIRO AL BLANCO CONTRA LA PARE BUSCANDO EL CENTRO		LANZAR	5
		TEMAS	
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN TODO MOMENTO	Componente teorico	REGLAMENTACION	5
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		REGLAMENTACION	5
		TEMAS	
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Componente Social volutivo	ALIMENTACION	5
ACTITUD POSITIVA		VALOR A UNO MISMO	5
		TEMAS	
JUEGO DE RELEVOS Y LA LLEVA	Componente recreativo	RREATIVO	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO PREDEPORTIVO CON REGLAS	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
PASE DE PECHO Y POR ENCIMA DE LA CABEZA POR PAREJAS	X	X	X	10	
JUEGO DE POSICON BASICA DE DEFENSA CONGELADOS Y JUEGO DEL CALAMAR MANTENIENDO LA POSICION BASICA	X	X	X	10	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23 DE MAYO 2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PREPARACION DE LAS HABILIDADES BASICA FESTIVAL

Objetivo Especifico: FORTALECER EL PROCESO MOTOR Y LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL ABLONCESTO DRIBLAR,LANZAR,PASAR Y ATRAPAR

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
JUEGO DE DIEZ PASE ORIENTADO PARA LANZAR	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
		Explosiva	X	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	X	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	X	5	
DOMIMIO DE BALON POR LOS CONOS	Velocidad	Maxima	X	5	
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA		Desplazamiento	X	5	
DOBLE RITMOS POR DERECHA E IZQUIERDA CON ENTRADA AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio	X	5
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción	X	5
EJECUCION EN TODA LA CANCHA DE DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMP	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
DOMIMIO DE BALON POR ENTRE LOS CONOS BUSCANDO EL MEJOR	diferenciacion	X	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA		SALTAR	5
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS		CORRER	5
TRABAJO DE TIRO AL BLANCO CONTRA LA PARE BUSCANDO EL CENTRO		LANZAR	5
	Componente teorico	TEMAS	
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A		REGLAMENTACION	5
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		REGLAMENTACION	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE		ALIMENTACION	5
ACTITUD POSITIVA		VALOR A UNO MISMO	5
	Componente recreativo	TEMAS	
JUEGO DE RELEVOS Y LA LLEVA CON BALON		RECREATIVO	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO PREDEPORTIVO CON REGLAS	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
PASE DE PECHO Y POR ENCIMA DE LA CABEZA POR PAREJAS	X	X	X	10	
JUEGO DE POSICON BASICA DE DEFENSA CONGELADOS Y JUEGO DEL	X	X	X	10	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27 DE MAYO 2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES BASICAS FESTIVAL

Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS Y EFECUCION DE LOS FUNDAMNETOS BASICOS DEL BALONCESTO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
TRABAJO DE SENTADILLAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva	**X**	5	
CARRERA CONTINUA DURANTE LA CLASE	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	**X**	5	
	Velocidad	Maxima			
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA CON DRIBLE ESPALDA,TIJERA Y FRENTE .		Desplazamiento	**X**	5	
ESQUIPIN ALTO Y BAJO CON SALIDA RAPIDA		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGO CON DOS BALONES DRIBLE BAJO Y ALTO, CAMBIO DE MANO	Orientación		**X**	5	
TRABAJO DE DOMINIO BALON CON OJOS CERRADOS, LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y DEJAR REBOTAR Y PASAR POR DEBAJO DE EL.	Equilibrio		X	5	
DEFENSA DE BALON	Reacción		X	5	
EJECUCION DE LOS MOVIMENTOS COMPANTOS	Ritmo			5	
DETENER EL LANZAMIENTO DE UN COMPAÑERO SIN HACER FALTA	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion				
	acoplamiento				**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA UNO Y DOS TIEMPO			**SALTAR**	5	
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS Y CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO			**CORRER**	5	
LANZAMIENTO DE BANDEJA			**LANZAR**	5	
JUEGO DE PASE			**PASAR**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN			**REGLAMENTACION**	5	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO			**REGLAMENTACION**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE			ALIMENTACION	5	
ACTITUD POSITIVA			VALOR A UNO MISMO	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGO DE LANZAMIENTOS POR EQUIPOS QUIEN CONVIERTE PRIMERO 10 CESTOS			**Recreativo**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**28 DE MAYO 2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES BASICAS							
Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS Y EFECUCION DE LOS FUNDAMNETOS BASICOS DEL BALONCESTO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO CON DOS BALONES DRIBLE BAJO Y ALTO, CAMBIO DE MANO	Orientación	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
TRABAJO DE DOMINIO BALON CON OJOS CERRADOS, LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y DEJAR REBOTAR Y PASAR POR DEBAJO DE EL.	Equilibrio	X	5	
DEFENSA DE BALON	Reacción	X	5	
EJECUCION DE LOS MOVIMENTOS COMPANTOS	Ritmo			
DETENER EL LANZAMIENTO DE UN COMPAÑERO SIN HACER FALTA	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion			
	acoplamiento			
		TEMAS		
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA UNO Y DOS TIEMPO	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5	
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS Y CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO		CORRER	5	
LANZAMIENTO DE BANDEJA		LANZAR	5	
JUEGO DE PASE		PASAR	5	
		TEMAS		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN TODO MOMENTO	Componente teorico	REGLAMENTACION	5	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		REGLAMENTACION	5	
		TEMAS		
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Componente Social volutivo	ALIMENTACION	5	
ACTITUD POSITIVA		VALOR A UNO MISMO	5	
		TEMAS		
JUEGO DE LANZAMIENTOS POR EQUIPOS QUIEN CONVIERTE PRIMERO 10 CESTOS	Componente recreativo	Recreativo	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE LANZAMIENTO DE PELOTAS CON EL EQUIPO LOGAR 10 PASE PREFECTOS	X	X	X	10	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
TRABAJO DE DRIBLENG CON DIFICULTA	X	X	X	10	
JUEGO DE QUITAR BALON	X	X	X	10	
JUEGO BALON MANO CON TRE PASO NO MAS	X	X	X	10	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**

OBLIGACION 9

Se tiene planificado desarrollar según cronograma las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas para los diferentes niveles de formación de la siguiente manera:

1. test de entrada del 30 al 04 de junio

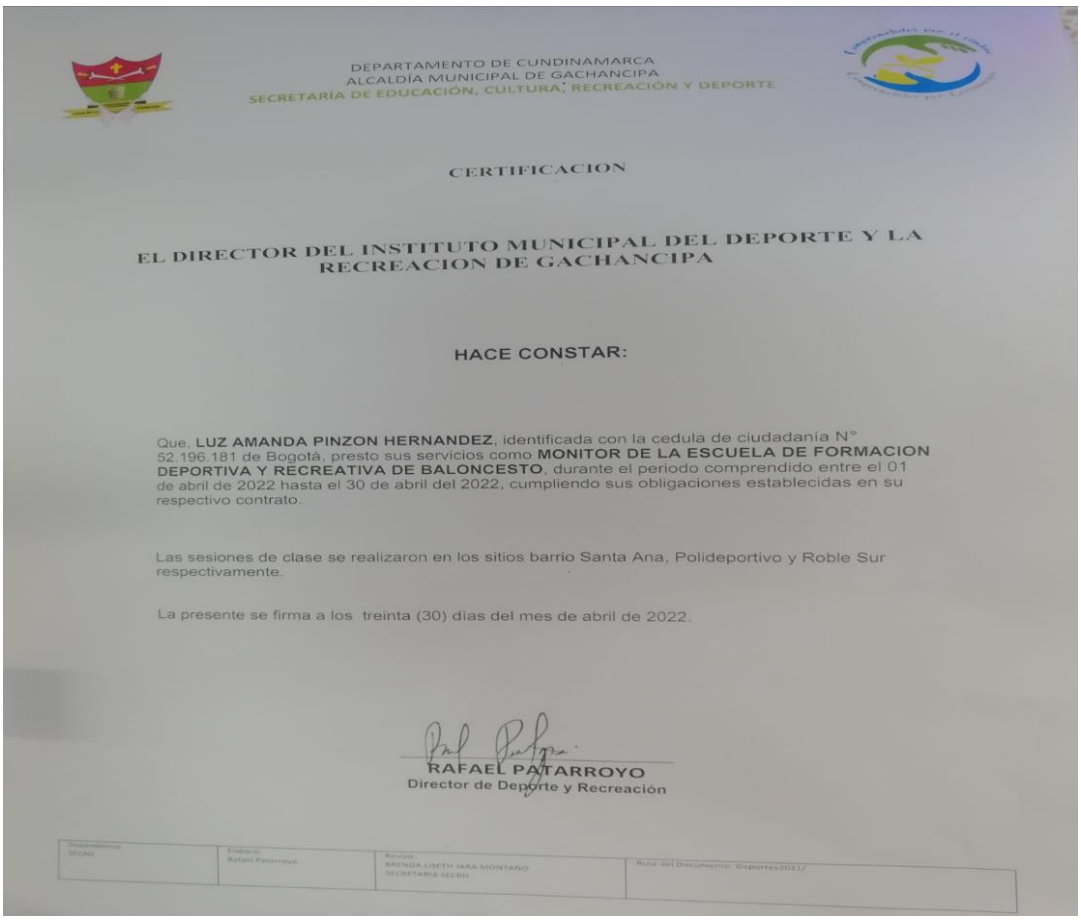
2. control y seguimiento: del 8 al 14 de agosto

3. test de salida: del 7 al 13 de noviembre

	B	C	D	E	F
	INDEPORTES	CRONOGRAMA EVALUACONES FISICAS 2022		CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!	
	FECHA	TEST DE ENTRADA	TEST DE SEGUIMIENTO	TEST DE SALIDA	
	30/05/2022	Santa Ana			
	03/06/2022	Polideportivo			
	04/06/2022	Roble Sur			
	08/08/2022		Santa Ana		
	12/08/2022		Polideportivo		
	13/08/2022		Roble Sur		
	07/11/2022			Santa Ana	
	11/11/2022			Polideportivo	
	12/11/2022			Roble Sur	

OBLIGACION 10

Se entregó por parte del director de deportes del municipio de Gachancipà la respectiva certificación correspondiente a las actividades desarrolladas en el mes de Abril de 2022.



DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE GACHANCIPA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE GACHANCIPA

HACE CONSTAR:

Que, **LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**, identificada con la cedula de ciudadanía N° 52.196.181 de Bogotá, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE BALONCESTO**, durante el periodo comprendido entre el 01 de abril de 2022 hasta el 30 de abril del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Las sesiones de clase se realizaron en los sitios barrio Santa Ana, Polideportivo y Roble Sur respectivamente.

La presente se firma a los treinta (30) días del mes de abril de 2022.

RAFAEL PATARROYO
Director de Deporte y Recreación

OBLIGACION 11

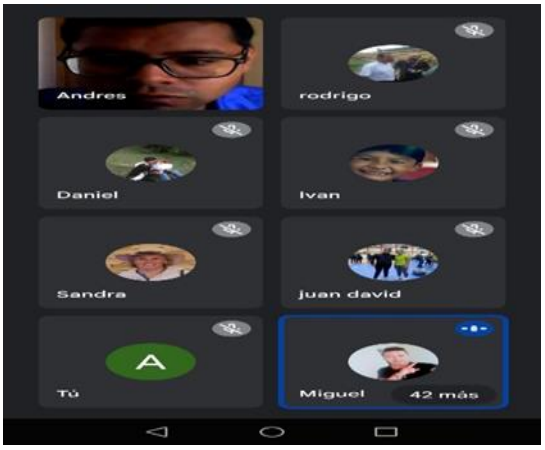
Durante el mes de abril no fui requerida para apoyar ningún evento, ni por parte del municipio ni de la gobernación.

Se realizó apoyo con donación a los damnificados de los municipios del departamento, solicitud que hizo la gerente de Indeportes.





OBLIGACION 12







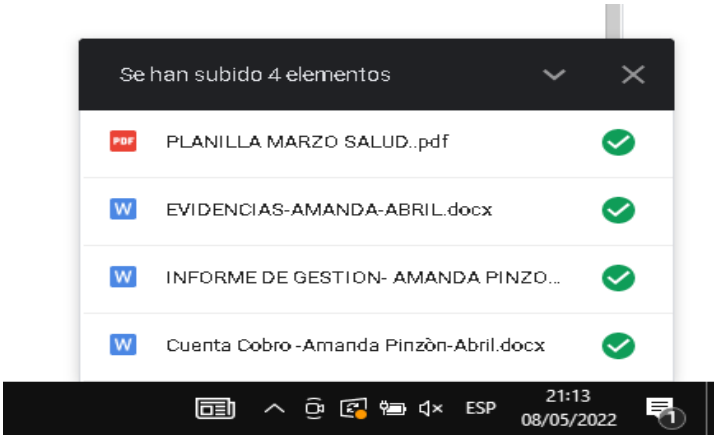


OBLIGACION 13

Se entregara la información cuando así lo requieran a la subgerencia Administrativa y financiera el formato (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar o trasladar documentos al archivo del instituto.

OBLIGACION 14

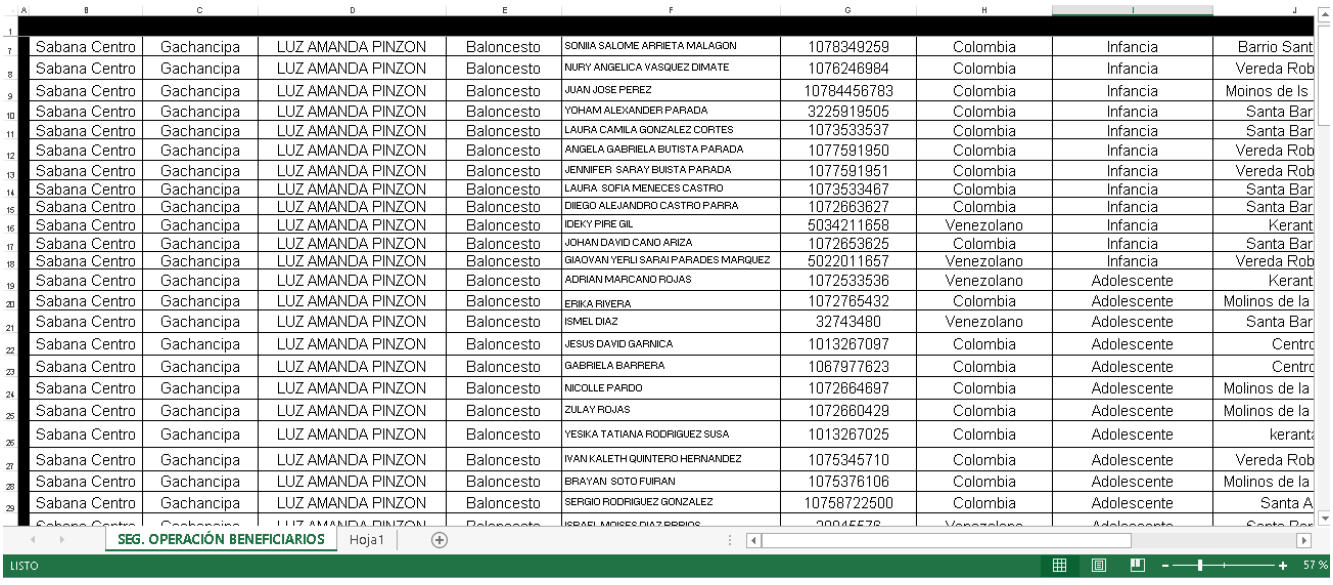
El día 09 de MAYO se carga la información requerida para el Secop II.



OBLIGACION 15

Se está dispuesta y atenta a entregar la debida información al supervisor del contrato.

SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS



Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	SONIA SALOME ARRIETA MALAGON	1078349259	Colombia	Infancia	Barrio Sant
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	NURY ANGELICA VASQUEZ DIMATE	1076246984	Colombia	Infancia	Vereda Rob
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	JUAN JOSE PEREZ	10784456783	Colombia	Infancia	Moinos de Is
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	YOHAM ALEXANDER PARADA	3225919505	Colombia	Infancia	Santa Bar
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	LAURA CAMILA GONZALEZ CORTES	1073533537	Colombia	Infancia	Santa Bar
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	ANGELA GABRIELA BUTISTA PARADA	1077591950	Colombia	Infancia	Vereda Rob
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	JENNIFER SARAY BUISTA PARADA	1077591951	Colombia	Infancia	Vereda Rob
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	LAURA SOFIA MENECES CASTRO	1073533467	Colombia	Infancia	Santa Bar
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	DIIEGO ALEJANDRO CASTRO PARRA	1072663627	Colombia	Infancia	Santa Bar
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	IDEKY PIRE GIL	5034211658	Venezolano	Infancia	Kerant
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	JOHAN DAVID CANO ARIZA	1072653625	Colombia	Infancia	Santa Bar
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	GIAOVAN YERLI SARAI PARADES MARQUEZ	5022011657	Venezolano	Infancia	Vereda Rob
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	ADRIAN MARCANO ROJAS	1072533536	Venezolano	Adolescente	Kerant
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	ERIKA RIVERA	1072765432	Colombia	Adolescente	Molinos de la
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	ISMEL DIAZ	32743480	Venezolano	Adolescente	Santa Bar
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	JESUS DAVID GARNICA	1013267097	Colombia	Adolescente	Centro
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	GABRIELA BARRERA	1067977623	Colombia	Adolescente	Centro
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	NICOLLE PARDO	1072664697	Colombia	Adolescente	Molinos de la
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	ZULAY ROJAS	1072660429	Colombia	Adolescente	Molinos de la
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	YESIKA TATIANA RODRIGUEZ SUSA	1013267025	Colombia	Adolescente	kerant
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	IVAN KALETH QUINTERO HERNANDEZ	1075345710	Colombia	Adolescente	Vereda Rob
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	BRAYAN SOTO FUIRAN	1075376106	Colombia	Adolescente	Molinos de la
Sabana Centro	Gachancipa	LUZ AMANDA PINZON	Baloncesto	SERGIO RODRIGUEZ GONZALEZ	10758722500	Colombia	Adolescente	Santa A



K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
0+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	Rural	Sonia Esperanza Leal	3124534098	sonia1634@gmail.com
o+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	Rural	Fremin Rincon rios	3046655736	freminriri12@hotmail.co
o+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Diana Isabel Malagon	7965244	
o+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	Rural	Andrea Dimate	3228595195	
o+	Compensar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Rodrigo Perez	3147788056	luzdarl005@hotmail.co
o+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Luis Antonio Gonzalez	3028940	[illegible]
o+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Luz Dary Cotes s	3124605268	
A+	Nueva EPS	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	Rural	Fremin Rincon rios	3046655736	freminriri12@hotmail.co
A+	Nueva EPS	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	Rural	Fremin Rincon rios	3046655736	freminriri12@hotmail.co
o+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	Rural	Nancy Castro	3102626924	
o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	Rural	Ana Lucila Parra	3115812159	
o+	SISBEN	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Isabel Barrios	3128287907	
o+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	Rural	Lady Maria Ariza	3101262693	
A+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	Rural	Luisa Paredes	3245070790	
a+	Siisben	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Adriana Rojas	3023255475	[illegible]
o+	Compensar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Juan de Jesus Rivera	3214683399	
o+	Sisben	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	Rural	Isabel Barrios	3128287907	
o+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Sofia Jara Rozo	318112416	[illegible]
a+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Edgar Barrera	3124444366	
o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Mariana Sosa	3108746432	[illegible]
o+	Sanitas	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Maria Neisve Caastro	3178876120	[illegible]
o+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	urbano	Carlos Rodriguez	3104626532	
o+	Sanitas	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	otros	castellano	Rural	Rosario Hernandez	3197539941	

SEG. OPERACIÓN BENEFICIARIOS | Hoja1

LISTO