EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 648 DE 2022	
CONTRATISTA	YESID MARTINEZ FIRACATIVE
MUNICIPIO / ESCENARIO	ARBELAEZ- CENTRO DE INTEGRACION CIUDANANA C.I.C-POLIDEPORTIVOLA MUTUARIA,COLEGIO RURAL ZARAGOZA-COLEGIO RURAL ARABIA
DEPORTE	BALONCESTO

OBLIGACION # 1

Continúe con convocatorias, por medio de redes sociales. Y afiches publicitarios



OBLIGACION # 2
Presenté el plan pedagógico para la vigencia del año 2022 en la disciplina de Baloncesto

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL BALONCESTO ARBELAEZ

ELABORADO POR:
LIC. YESID MARTINEZ F.

PRESENTADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA

FUSAGASUGA
FEBRERO /2022

INTRODUCCION

El Deporte es una herramienta importante que tiene el ser humano para mejorar y desarrollar sus habilidades y cualidades físicas, al igual que las sociales, cognitivas, psicológicas, etc. En esta línea, el Baloncesto propone sin lugar a dudas un espacio donde las niñas, niños y adolescentes de ARBEALEZ Cundinamarca que participen en nuestras escuelas deportivas, muy seguramente se alejen de los problemas de drogadicción, violencia, exclusión y de otros sin número de riesgos que preocupan a los padres y a la sociedad en general. De igual manera facilita estos lazos de comunicación entre deportistas, ya que lleva a las mejores asociaciones y clubes del Departamento en esta disciplina y reforzar la Liga y así mismo compartir experiencias y el juego como tal, aumentando la motivación y el interés por la práctica de este deporte.

JUSTIFICACION

Teniendo en cuenta que los niños, niñas y adolescentes del Departamento de Cundinamarca, cada vez cuentan con menos oportunidades para el desarrollo de los aprendizajes del SER, se ve la necesidad de crear espacios que día a día aporten al desarrollo motriz, social y deportivo, en este caso que contribuyan a una integralidad en

la educación; y en razón a esto las escuelas de formación deportiva se convierten en un instrumento fundamental y que busca crear estrategias pedagógicas que complementen los aprendizajes esperados en los niños de 6 a 17 años de edad. Por lo anterior, el objetivo estratégico del Departamento de Cundinamarca desde INDEPORTES es abrir espacios de integración ciudadana para el desarrollo a través de la recreación, el deporte y su objetivo general como proyecto es ofertar alternativas de hábitos y estilos de vida saludable por intermedio de la actividad física a través de las escuelas de formación deportivas, con el propósito de contribuir a la formación integral y a cambios comportamentales de los mismos.

MARCO LEGAL:

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los Municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991
Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
Decreto 2845 de 1984
Decreto 2225 de 1985
Acuerdo 058 de 1991
Resolución 001909 de 1991
Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009
- 2019.

ARMONIZACION DEL PROYECTO DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA CON LOS OFICINAS Y/O INSTITUTOS MUNICIPALES

Armonización se comprende como el proceso en el que se identifican y coordinan acciones para compaginar procesos que tienen el mismo horizonte de sentido, es decir que la acción corresponde al diálogo, consenso y acuerdo. Por tal motivo lo que se busca con esta acción es llegar a acuerdos institucionales desde lo que se plantea en el Plan de Desarrollo **PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"** y el constructo pedagógico y administrativo delas Oficinas y/o Instituto de Deporte y Recreación Municipal. En ese sentido el proceso de armonización del Proyecto Institucional busca fortalecer el componente pedagógico y curricular de las Oficinas y/o Institutos Municipales que desarrollan.

- **Articulación y/o Diseño Curricular:**

El currículo es la expresión del PEI, en el entendido que parte de las necesidades sociales y hace parte integral de la cultura; como instrumento permite la distribución social del conocimiento y como práctica permite la reflexión y acción crítica de la práctica educativa. En ese sentido y retomando a (Álvarez 2010) se entiende el currículo como traductor del PEI, como articulador del conjunto de elementos que dinamizan la práctica educativa y como proyectivo en la

medida que permite proyectar al estudiante a otros ámbitos del desarrollo y de la comprensión del mundo.
ÁLVAREZ, María. G (2010). Diseñar el Currículo Universitario: Un proceso de suma complejidad. En: signo y pensamiento (56) p.p 68- 85. Facultad de Educación en la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.

DEFINICIÓN:

- Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.
- El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.
- Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del Plan Decenal del Sector.
- La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:
- Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.
- Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas

y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

POBLACION OBJETO:
Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 a los 17 años de edad, que manifiesten su interés por la práctica deportiva.
NIVELES:
Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las escuelas de formación deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:
Dirigido a niños y niñas entre los 6a los8 años de edad, básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.
NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:
Dirigido a niños y niñas entre los 9 a los 12 años de edad, se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto.
NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO
Dirigido a adolescentes entre 13 a los 17 años de edad, el dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

CARACTERIZACION ESCUELAS DE FORMACION

1. TALENTO HUMANO
Los monitores que hacen parte de la escuela de formación deportiva de baloncesto deben cumplir con las siguientes características:

- Licenciados en educación física y/o deportes,
- Profesionales en entrenamiento deportivo y/o Cultura Física.
- La mayoría deben contar con certificaciones de entrenadores y/o monitores de baloncesto en cualquier nivel, avalados por entes deportivos privados o públicos y que cuenten con experiencia en la formación deportiva.

- Dentro de sus saberes están incluidos: Fundamentación Técnica, Fundamentación Táctica, Implementación del reglamento y caracterización de los participantes.

POBLACIÓN A ATENDER
NIVEL DE INICIACION:

- Dirigido a niños y niñas entre los 6a los17 años de edad, básicamente se incidirá en el desarrollo motor para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos.

OBJETIVO GENERAL

- Fomentar en la niñez cundinamarqués el desarrollo de habilidades motoras básicas de movimiento, esquema corporal, aprovechamiento del tiempo libre y valores por medio de actividades y juegos pre-deportivos del Baloncesto.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Generar en la niñez del departamento interés por la práctica deportiva en específico el baloncesto por medio de juegos ludo-recreativos, juegos pre deportivos y juegos pedagógicos teniendo en cuenta su desarrollo psicomotriz y etapa evolutiva.

- Contribuir a la formación integral y en valores de la niñez del departamento por medio del deporte del baloncesto y sus diferentes estrategias para practicarlo.

- Estimular las condiciones y habilidades básicas de movimiento utilizando juegos y actividades recreo-deportivas especificas del baloncesto.

UNIDADES TEMATICAS

A. Reforzamiento Motor:

- Coordinación dinámica general
- Desarrollo de habilidades básicas de movimiento
- Capacidades físicas básicas (flexibilidad, velocidad, coordinación)

B. Fundamentación Global:

- Inicio del aprendizaje de los gestos técnicos
- Conciencia de fases de juego
- inicio del trabajo para toma de decisiones

C. Preparación Teórica:

- Concientización sobre el cuidado corporal para una práctica sana del deporte (calentamiento, estiramiento, hidratación).
- Aproximación a las reglas básicas del Baloncesto.

D. Preparación Psicológica:

- Consolidación de hábitos y actitudes que fortalecen su desarrollo integral.
- Sensibilizar en los practicantes el conocimiento de la victoria y la derrota.
- Formación y construcción de autoestima.

METODOLOGIA

Se realizará el acercamiento a cada uno de los fundamentos básicos del baloncesto, por medio de juegos pre-deportivos, ludo-recreativos y pedagógicos partiendo de la base de estimular en los niños y niñas sus condiciones básicas de crecimiento tanto físicas como posológicas; buscando un desarrollo adecuado de cada una de las condiciones y habilidades motrices para el óptimo aprendizaje de nuevas técnicas en un futuro cercano.

Conociendo el juego, espacio de juego, fundamentos técnicos del baloncesto.

- Superficies de contacto con el balón.

- Pases y recepción del balón.
- Conducción o dribling.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

- Test de entrada habilidades motrices de base.
- Observación directa e individual.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR:

Realización de pruebas específicas para cada fase de los entrenamientos según las observaciones realizadas en cada sesión de entrenamiento y al finalizar cada ciclo.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

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

UNIDADES TEMATICAS:

A. REFORZAMIENTO MOTOR:

- Coordinación dinámica general.
- Coordinación dinámica especifica.
- Reforzamiento de habilidades básicas de movimiento.
- Capacidades físicas básicas (flexibilidad, velocidad, coordinación, resistencia anaeróbica)

B. FUNDAMENTACIÓN GLOBAL:

- Reforzamiento de los gestos técnicos.
- Acercamiento a las nociones tácticas básicas del juego.
- desarrollo de las capacidades perceptivas y de decisión.

C. PREPARACIÓN TEÓRICA:

- Consolidación sobre el cuidado corporal para una práctica sana del deporte (calentamiento, estiramiento, hidratación, cuidado personal)
- Implementación de las reglas básicas del Baloncesto.

D. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA:

- Consolidación de hábitos y actitudes que fortalecen su desarrollo integral
- Sensibilizar en los practicantes el conocimiento de la victoria y la derrota
- Formación y construcción de autoestima y valores
- Sensibilizar sobre la importancia en la cooperación dentro de un equipo de juego
- Desarrollo de la atención

METODOLOGIA:

Consolidación de los fundamentos básicos del deporte específico (Baloncesto) por medio de la creación de nociones propias del juego involucradas en las diferentes sesiones de entrenamiento, además de la estimulación y preparación física necesaria para afrontar los nuevos desafíos en los encuentros deportivos a realizarse en diferentes momentos en el desarrollo de cada jugador.

- Conducción o dribling
- Pas y corte.
- Fintas.
- Saques.
- Cortinas o Pantallas.
- Tiro al aro.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

- Test de entrada habilidades motrices de base.
- Observación directa e individual.
- Nivel competitivo.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR:

Realización de pruebas específicas para cada fase de los entrenamientos según las observaciones realizadas en cada sesión de entrenamiento y al finalizar cada ciclo o mes.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO:

Dirigido a adolescentes entre los 13 a los 17 años de edad, el dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo

de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA POBLACIÓN A ATENDER

- **BIOLÓGICAS:** Puede llevar a cabo movimientos cada vez más fuertes y precisos y actividades físicas más difíciles, incrementando la coordinación óculo-manual, mejoran la precisión y reducen su tiempo de reacción.

- **PSICOLÓGICAS:** Dan justificaciones lógicas para sus respuestas, comienza la edad de la razón y ésta va tomando importancia sobre los sentimientos. Comprenden razones y les gusta que les expliquen el porqué de cada cosa. Atienden y entienden lo que se les enseña. Se pueden concentrar en el tema y retener ideas si es que les parece interesante y valioso.

- **SOCIALES:** Pará los niños de esta etapa la amistad supone dar y recibir, ven una amistad como una relación sagrada y continua, se ocupan de aplicar las reglas y hacerlas cumplir a los demás.

UNIDADES TEMÁTICAS:

A. FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA:

- Juegos y ejercicios específicos (control, pase, dominio, conducción, lanzamiento, doble ritmo, etc.)
- Juegos de situaciones reales de juego.
- Juegos de roles específicos del baloncesto para conocer las posiciones (poste, alero y armado o centro.)

B. FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA:

- Iniciación a sistemas complejos de juego.
- Interacciones de juego en ataque y defensa.
- Estrategias de juego en diferentes situaciones (tiros libres, saques laterales o de fondo).
- Códigos de comunicación en juegos reales y competencias.

C. PREPARACIÓN FÍSICA:

- Desarrollo de las capacidades condicionales por medio de situaciones reales de juego y competencia (resistencia anaeróbica, resistencia aeróbica, fuerza, velocidad, flexibilidad)

D. PREPARACIÓN TEÓRICA:

- Aplicación y apropiación de las reglas de juego.
- Terminología propia del deporte.

E. COMPETENCIA:

- Participación en torneos e intercambios.

F. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA:

- Charlas prácticas y teóricas del juego limpio.
- Corrección de conductas negativas y reforzamiento de positivas.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

- Test de entrada habilidades motrices de base.
- Observación directa e individual.
- Competencias.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR:

Realización de pruebas específicas para cada fase de los entrenamientos según las observaciones realizadas en cada sesión de entrenamiento y al finalizar cada ciclo o mes.

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

- Deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Surgió en los Estados Unidos en el año 1891 por la necesidad de realizar actividad física bajo techo y en salones a causa de las bajas temperaturas.

DATOS BASICOS DEL DEPORTISTA:

Nombre	
Edad	
Tipo y Número de identidad	
Fecha de nacimiento	
GS-RH	
EPS	
IED	
Grado	
En caso de emergencia llamar a	
Teléfono	

DATOS DE PADRE

Nombre	
Edad	
Ocupación	
Teléfono	

DATOS DE LA MADRE

Nombre	
Edad	
Ocupación	
Teléfono	

ANTECEDENTES DEL ESTUDIANTE

Peso				
Talla				
Fecha del Ultimo Control Medico				
Enfermedades Actuales	SI		NO	
Corazón	SI		NO	
Respiratorio	SI		NO	
Riñón	SI		NO	
Articulaciones	SI		NO	
Hernias	SI		NO	
Fracturas	SI		NO	
Problemas de columna				
Problemas de Pies				
Problemas de oído u ojos				
Alergias				
Otras				
Enfermedades Diagnosticadas o tratadas por un medico	SI		NO	
Dolores Frecuentes	SI		NO	
Cual?				

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

ANTECEDENTES FAMILIARES

Conformación del Hogar				
Relación con los padres				
Número de Hermanos				
En su familia alguien fuma	SI		NO	
En su familia alguien consume drogas	SI		NO	
En su familia alguien consume alcohol	SI		NO	
Ha vivenciado situaciones traumáticas	SI		NO	
Algún familiar padece de enfermedades graves	SI		NO	
Cual?				

Nombre del Formador que recopilo la información	

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CICLO(S) POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO
							RITMO
							EQUILIBRIO
							ORIENTACION
							DIFERENCIACION
							REACCIÓN
							ADAPTACIÓN
				2	2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR
							CORRER
							SALTAR
							LANZAR
							ATRAPAR
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
						Ejercicios complementarios Funcionales Posición media en la medición de la fuerza	Movilidad articular Fuerza articulada a la mejora de la fuerza
						Ejercicios complementarios Funcionales Posición media en la medición de la fuerza	Resistencia respiratoria en el baloncesto
				2	RESISTENCIA		Prevención respiratoria Funcionales relacionados con resistencia
						Ejercicios complementarios Funcionales Posición media en la medición de velocidad	Tipos de velocidad en el baloncesto
				3	VELOCIDAD		Prevención respiratoria Funcionales relacionados con velocidad
							Movilidad articular Fuerza articulada a la mejora de velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Ejercicios complementarios Funcionales Posición media en la medición de la flexibilidad	Flexibilidad en baloncesto
							Prevención respiratoria Funcionales relacionados con velocidad
				1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización.
						ADELANTE /ATRÁS	Orientación espacial en carrera y lateralidad.
						SALTAR	Percepción espacio temporal
						VERTICAL - ADELANTE	Coordinación del movimiento, explosividad
						LATERAL - I/D	Equilibrio, potencia del movimiento
	INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	2	Desplazamiento a Ofensivos - Defensivos con balon Derecha Izquierda	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo general de la movilidad,
						LATERAL I/D	Adaptación y transformación
						CAMINANDO	Acondicionamiento físico articulado a la mejora
						TROTANDO	Ejercitación de las habilidades motrices.
						CORRIENDO	Adaptación de la ejercitación de las habilidades motrices complejidad sensorial, coordinativa
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Agarre al balon, con una y dos manos
						ENLACE	Triple Amenaza
						BEISBOL	Para pasar, lizar o dribblar,
						PICADO	Recepción, Pases y con variantes
						BANDEJA	Arriba y abajo de la cintura
				4	Tecnica del Dribble / Habilidades en el dribble - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Fundamental tecnica de la postura corporal.
						POR ATRÁS	Sin control visual Alto, con dos balones
						ZIG-ZAG	Habilidades dribble cambio de mano, con pasadas
						ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y direccion
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fundamental del dribble izquierda derecha
				5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Tecnica de la postura de la mano
						EN DETENCION	Tecnica de la postura del brazo
						EN SUSPENSION	Tecnica de la postura del cuerpo
						LIBRES - TRES PUNTOS	Tiro a Mano, después de dribble en suspension
						EN DOBLE RITMO	Tiro a Mano, después de pase
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	La importancia de la enseñanza y aprendizaje del deporte del Baloncesto
						del Baloncesto	Conocimiento del deporte y su historia
						Charla sobre la actualidad del [illegible]	Preparacion medias en un valoracion a nivel Departamental y Nacional
						Ilustracion del baloncesto actual en [illegible]	Ilustrar para buscar formar parte de selecciones representativas
						Algunos logros Departamentales y [illegible]	Resumen informativo de estos logros
				2	REGLAMENTACION	Resumen de las ultimas actualizaciones	Conocer de todas las nuevas reglas para aprenderlas y practicas en las ultimas [illegible]
						Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte, investigar la consulta
						Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto, proponer soluciones
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						Desarrollar los objetivos	Crear en el valores una disciplina y normas para el juego
						compromiso psicológico	Buscar en esta disciplina un apoyo basado en sus propios logros

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGN	2	[illegible] VIDA SALUDABLE	PRESENTACION PERSONAL	Correalina
						DESCANSO Y SUEÑO	Recuperadada
						EJERCICIO FISICO	Insalada
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIAL	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						EXALTACION	ACTIVIDADES APORTANDO ALOS DEMAS
						DESARROLLO	LO MEJOR DE SI MISMO
						MOTIVACION	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DIVERSION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						MOTIVACION	ACTIVIDADES APORTANDO ALOS DEMAS
						INTGRACION	LO MEJOR DE SI MISMO
						HISTORIA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MOTIVACION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DESERROLLO PERSONAL	ACTIVIDADES APORTANDO ALOS DEMAS
						DIVERSION	LO MEJOR DE SI MISMO
						CUALIDADES	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	DESARROLLO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						HABILIDADES	ACTIVIDADES APORTANDO ALOS DEMAS
						SOCIAL	LO MEJOR DE SI MISMO
						ASOCIACION	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	COMPAÑERISMO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DIVERSION	ACTIVIDADES APORTANDO ALOS DEMAS
						HABILIDADES	LO MEJOR DE SI MISMO
						COMPAÑERISMO	

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 04 2022
NOMBRES Y APELLIDOS	YESID MARTINEZ FIRACATIVE
MUNICIPIO	[illegible]

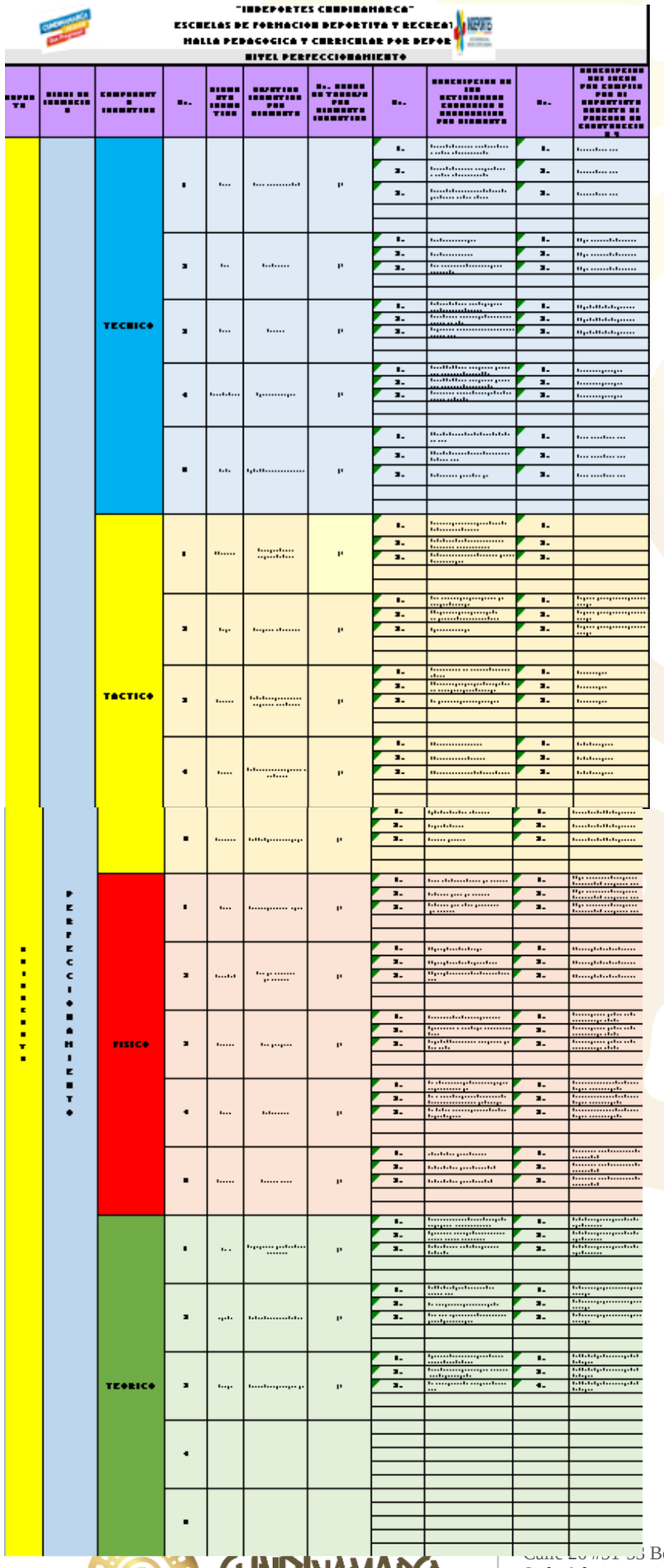
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	TEMA	No.	CONTENIDOS FORMATIVOS	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ADQUISICION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	[illegible]	RECONOCIMIENTO	[illegible]
						RITMO	[illegible]
						ORIENTACION	[illegible]
						DISOCIACION	[illegible]
						DISCRIMINACION	[illegible]
						DIRECCIÓN	[illegible]
						ADAPTACIÓN	[illegible]
				2	[illegible]	COMBINADA	[illegible]
						CADENA	[illegible]
						RITMO	[illegible]
						IMAGEN	[illegible]
						ATENCION	[illegible]
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		TECNICO	DESTREZAS	1	[illegible]	CADENA /SUSPENSION	[illegible]
						ORIENTA /ATRÁS	[illegible]
						RITMO	[illegible]
						ORIENTACI - ORIENTA	[illegible]
						INTEGRA - IVA	[illegible]
				2	[illegible]	ORIENTA- ATRÁS	[illegible]
						INTEGRA IVA	[illegible]
						COMBINADA	[illegible]
						TRAYECTORIA	[illegible]
						COMBINADA	[illegible]
				3	[illegible]	PASOS	[illegible]
						RODILLO	[illegible]
						RODILLOS	[illegible]
						PICADA	[illegible]
						RODILLOS	[illegible]
				4	[illegible]	DE FRENTE	[illegible]
						PASE ATRÁS	[illegible]
						RIC-REC	[illegible]
						ATRAS CON PIVOTEO	[illegible]
						CAMBIOS DE DIRECCION	[illegible]
				5	[illegible]	DE MOVIMIENTO	[illegible]
						DE ORIENTACION	[illegible]
						DE DESPLAZAMIENTO	[illegible]
						INTEGRA - TODOS PUNTOS	[illegible]
						DE RITMO RITMO	[illegible]
		TEORICO		1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREAT
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPOR
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

		TECNICO								
		TACTICO								
		FISICO								
		TEORICO								

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE / MODALIDAD: Baloncesto
MUNICIPIO: Arbelaez
NOMBRE DEL FORMADOR: Yesid Martinez F.

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO				INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO				COLEGIO RURAL LA ARABIA				
10:00 AM A 12:00 pM	GRUPO				FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO				COLEGIO RURAL LA ARABIA				
12:00 pM A2: 00 pM	GRUPO				PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO				COLEGIO RURAL ZARAGOZA				
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	iniciacion	iniciacion						
	SEDE DE TRABAJO	villa olimpica	polideportivo la mutuaria						
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	fundamentacion	fundamentacion						
	SEDE DE TRABAJO	villa olimpica	polideportivo la mutuaria						
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	perfeccionamiento	perfeccionamiento						
	SEDE DE TRABAJO	villa olimpica	polideportivo la mutuaria						

OBLIGACION #3

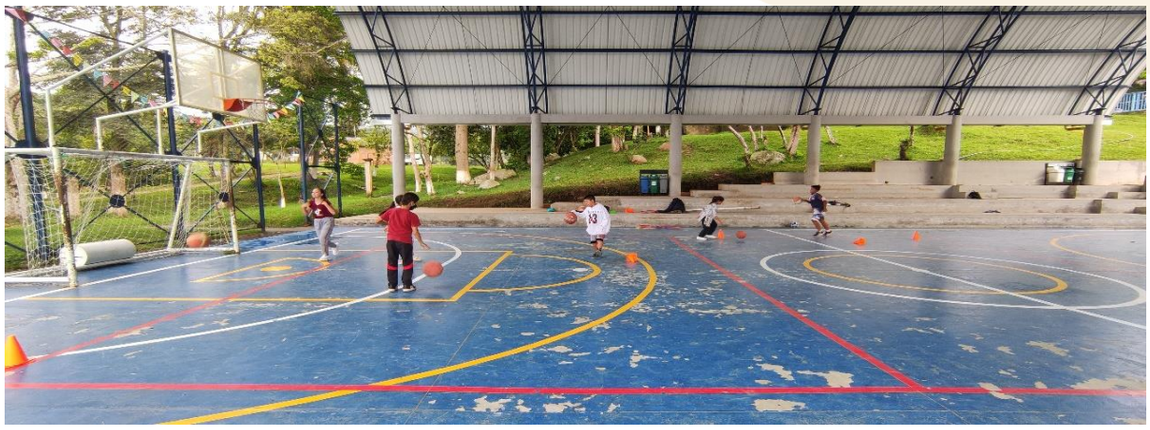
Desarrolle actividades propuestas en el plan pedagógico y malla curricular del mes de Mayo

Iniciación









FUNDAMENTACION









PERFECCIONAMIENTO









OBLIGACION # 4

Realice el formato de asistencia, dividido por edades, sector, género y grupos poblacionales

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
7 AÑOS		1			1										1
8 AÑOS	3	2	3		2										5
9 AÑOS	2	2	2		2										4
10 AÑOS	2	3	1	1	3										5
11 AÑOS	3	2	2	1	1	1									5
12 AÑOS	4	3	3	1	3										7
13 AÑOS	1	2	1		2										3
14 AÑOS	2	2	2		1	1									4
15 AÑOS	2	3	2		2	1									5
16 AÑOS	1	3	1		1	2									4
17 AÑOS	2	1	1	1	1										3
TOTALES	22	23	18	4	18	5									46

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL Iniciacion MAYO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Angel Camilo Lancheros Jara	3017624426		1	1						1	1		1					1		1			1	1		1						12	10	0	83%
2	Luisa Maria Huerfano Salamanca	3223026430			1		1					1		1				1	1		1				1		1						12	9	0	75%
3	Maria Puala Lancheros Jara	3017624426		1	1		1				1	1		1				1	1		1			1	1		1						12	12	0	100%
4	Breiner Stiven Melo Rojas	3142230081		1	1		1					1		1					1		1			1	1		1						12	10	0	83%
5	Thomas Alejandro Duque	3138559533		1	1		1				1	1		1				1			1			1	1		1						12	11	0	92%
6	Maria Paz Clavijo Herrera	3202928179		1			1					1		1				1			1				1		1						12	8	0	67%
7																																	0	0	0	#¡DIV/0!
8																																	0	0	0	#¡DIV/0!
9																																	0	0	0	#¡DIV/0!
10																																	0	0	0	#¡DIV/0!
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL: Fundamentacion — MAYO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	SESIONES PROGRAMADAS	SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Maryam Daniela Torres Manrique	31380002941		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1						12	12	0	100%
2	Alejandro Aldana Duque	3138559533		1	1		0				1	1		1				0	1		1				1	0		1						12	9	3	75%
3	Maria Fernanda Mora Baquero	3138002941		1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1						12	11	1	92%
4	Sebastian Enrique Gonzalez Cacique			1	1		0				1	1		1				0	1		1				0	1		1						12	9	3	75%
5	Manuel Camilo Clavijo Herrera			0	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1						12	11	1	92%
6	Angelo Javier Villalobos Calderon	3144042932		1	1		0				1	1		1				1	1		0				1	1		0						12	9	3	75%
7	Gutiérrez Laura Valentina Bernal	3115983316		1	1		1				1	1		0				0	1		1				1	1		1						12	10	2	83%
8	Díaz García María Valentina	3057797367		1	1		0				0	1		1				1	0		1				1	1		1						12	9	3	75%
9	[illegible]	3128411449		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		0						12	9	3	75%
10	Guevara Pérez Joseph Santiago	3143913656		1	1		1				0	1		0				1	1		1				1	1		1						12	10	2	83%
11	Jiménez Cema Tomás	3176371168		1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		0						12	10	2	83%
12	Méndez Guerrero Karen Nicol	3184092488		1	1		1				1	1		1				0	1		0				1	1		0						12	9	3	75%
13	Moreno Muñoz Lina Salomé	3053485533		1	1		0				1	1		1				1	1		0				1	1		1						12	10	2	83%
14	Muñoz Guzmán Julián Fernando	3142779660		1	0		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1						12	10	2	83%
15	Parrado Méndez NiKol Yomara	3173756088		1	1		1				1	0		1				1	0		1				1	1		1						12	10	2	83%
16	Pérez Cema Joel Santiago			1	1		0				1	1		1				1	1		1				1	0		1						12	10	2	83%
17	Pineda Rodríguez María Victoria	3144167920		0	1		1				1	1		1				1	1		0				1	1		1						12	10	2	83%
18	Rayo Capera Laura Isabela	3152566290		1	1		1				0	1		1				0	1		1				1	1		1						12	10	2	83%
19	Sisa Briceño Miguel Alejandro	3118888153		1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1						12	11	1	92%
20	Suárez Hurtado Emely Sofía	3184092488		1	1		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1						12	11	1	92%
21	Álvarez Cruz Juan Diego	3013953027		1	1		1				1	0		1				0	1		1				1	1		1						12	10	2	83%

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL: Perfeccionamiento — MAYO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	SESIONES PROGRAMADAS	SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Sara Valentina Rodriguez	3232332328		1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		0						12	10	2	83%
2	Lizeth Lopez	3223090250		0	1		1				1	1		0				1	1		0				1	1		1						12	9	3	75%
3	Tomas Santiago Rodriguez	3232332328		1	1		0				1	1		1				1	1		1				1	1		0						12	10	2	83%
4	Miryam Baquero	3045918207		1	1		1				1	1		1				0	1		1				0	1		1						12	10	2	83%
5	Luisa Guerrero Rodero	3204057182		1	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		1						12	10	2	83%
6	Emylin Tatiana Mora Montenegro	3232061891		0	0		1				1	1		1				1	1		0				1	1		1						12	9	3	75%
7	Jean Carlos Mora Montenegro	3232061891		1	1		1				0	1		1				0	1		1				1	1		1						12	10	2	83%
8	Yohana Milena Betancurt P.	3219912013		1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		0						12	10	2	83%
9	Juan David Nieto Crisostomo	3107511798		0	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1						12	11	1	92%
10	Astrid Dayana sanabria Ladino	3138463514		1	1		1				1	0		1				1	1		0				1	1		1						12	10	2	83%
11	Ivan Hernandez Niño			1	1		0				0	1		1				1	1		1				0	1		1						12	9	3	75%
12	Seysin Ruiz Torrez	3204882814		1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1						12	11	1	92%
13	Sebastian Ortega	3125265265		0	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1						12	10	2	83%
14	Alejandro Achury	3212200416		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1						12	11	1	92%
15	Diana Lucia Rodriguez	3118400572		1	1		0				1	1		1				0	1		1				1	1		1						12	10	2	83%
16	Nicol Dayana Baquero	3214522861		1	1		1				0	1		1				1	1		0				1	1		0						12	9	3	75%
17	Jency Catalina Rada Garcia	3276781803		0	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1						12	10	2	83%
18	Veronica Cardone	3017632851		1	1		1				1	0		1				1	1		1				0	0		0						12	8	4	67%
19	Jocep Josue Perez Cema	3006616000		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1						12	10	2	83%

OBLIGACION #5

DIFUNDI A TRAVEZ DE REDES SOCIALES ACTIVIDADES REALIZADAS POR INDEPORTES CUNDINAMARCA

Indeportes Cundinamarca
Ayer a las 07:00 ·

#DíaDelDesafío | INDEPORTES Cundinamarca invita a los cundinamarqueses a realizar 30 minutos de actividad física al día, creando así habitos y estilos de vida saludables.

Celebremos el dia del desafío, compitamos y seamos más activos.

#ActividadFísica #DeporteQueProgresa #Indeportes #Cundinamarca #RegiónQueProgresa



122 1 comentario 65 veces compartido

OBLIGACION # 6

Elabore y ejecute las sesiones de clase con cada etapa del proceso formativo en el mes de Mayo

INICIACION



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

Fecha: 2/05/2022	Lugar: Villa olimpica	arbelaez	Hora:2:pm 4:pm	N° de sesión: 24	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 6		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar actividades recreativas que inducen al niño al baloncesto					
Objetivo Especifico: propiciar un ambiente ludico en el cual los niños vivencien el baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de toques por parejas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 M	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.lanzamiento de balon al aire(mano derecha,mano izquierda,dos manos)		Explosiva	x	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.relevos por parejas linea final sin balon y con balon		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar el balon alrededor de la cintura y por en medio de los pies		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.desplazamientos (laterales,diagonales y de espalda)	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. relevos por grupos driblando el balon, mano drecha mano izquierda	Adaptación	x	10	
8. trotar,saltar,correr y rodar con y sin elemento	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juegos predeportivos	x		10	
2. ejercicios de domino y control	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO



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

Fecha: 3/05/2022	Lugar: Polideportivo la Mutuaria	arbelaez	Hora: 2:pm 4:pm	N° de sesión: 25	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 6		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar ejercicios de asimilacion pase					
Objetivo Especifico: identificar los diferentes tipos de pase					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicos de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego micos a su palo palo a sus micos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.realizar pases por parejas e ir aumentado la distancia del pase.		Explosiva	x	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.relevos linea de fondo con pase al final		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar el balon alrededor de la cintura y por en medio de los pies		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.predeportivo la rueda del pase	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4. por parejas realizar pases por el piso de frente y de espalda	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. vivenciar los diferentes tipos de pase(pecho,por detrás de la cabeza,beisbol, pase bolos)	Adaptación	x	10	
8. trotar,saltar,correr y rodar para hacer un pase	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juegos predeportivos	x		10	
2. juego de pases gana el grupo que mas realice mas pases entre ellos.	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADC



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

Fecha: 5/05/2022	Lugar: Colegio rural Arabia	arbelaez	Hora: 8: am 10: am	N° de sesión: 26	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 6		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: vivenciar el dribling					
Objetivo Especifico: ejecutar el dribling alto medio y bajo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de la lleva cadenita	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciò			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.relevos con dribling mano derecha mano izquierda		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.lluvia de dribling		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar el balon alrededor de la cintura y por en medio de los pies		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.dribling por la lineas del campo	Equilibrio	x	10	
4. juego de espejo por parejas	Orientación	x	10	
5.control de dribling estatico y dinamico	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7. vivenciar los diferentes tipos de dribling (alto,medio,bajo)	Adaptación	x	10	
8. trotar,saltar,correr driblando el balon	atrones Basicos de Movimien	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juegos predeportivos	x		10	
2. juego de la lleva con balon	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR



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

Fecha: 9/05/2022	Lugar: villa olimpica	arbelaez	Hora:2:pm 4:pm	N° de sesión: 27	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 6		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: vivenciar y manejar los conceptos de espacio y lateralidad					
Objetivo Especifico: realizar desplazamientos utilizados en el baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicos de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de toques por parejas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x		
3. trote por la diferentes lineas de frente y de espalda	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.relevos por grupos con desplazamientos diagonales		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar el balon alrededor de la cintura y por en medio de los pies		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.desplazamientos (laterales,diagonales y de espalda)	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. relevos por grupos driblando el balon, mano drecha mano izquierda en un area determinada	Adaptación	x	10	
8. trotar,saltar,correr y rodar con y sin elemento	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juegos predeportivos	x		10	
2.juego de la lleva con desplazamientos por las lines del campo	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO



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

Fecha: 10/05/2022	Lugar: Polideportivo la Mutuaria	arbelaez	Hora: 2:pm 4:pm	N° de sesión: 28	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 6		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar acciones que involucren patrones basicos de movimientos					
Objetivo Especifico: utilizar los patrones basicos de movimiento como aproximacion al baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de pandemia	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, cuerdas,aros
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.salto estaticos y dinamicos a un pie y dos pies con y sin elemento	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4.relevos por grupo cadena		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.carrera de obstaculos por grupos		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9. elengaciones con elemento (cuerda)		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.juego de las lineas	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. escalera de coordinacion multi saltos	Adaptación	x	10	
8. trotar,saltar,correr y rodar con y sin elemento	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juegos predeportivos	x		10	
2.juego de la goloza	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 12/05/2022	Lugar: colegio rural la arabia	arbelaez	Hora:8: am 10: am	N° de sesión: 29	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 6		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: vivenciar el dribling					
Objetivo Especifico: ejecutar el dribling alto medio y bajo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicos de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de la lleva cadenita	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.relevos con dribling mano derecha mano izquierda		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.lluvia de dribling		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar el balon alrededor de la cintura y por en medio de los pies		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.dribling por la lineas del campo	Equilibrio		x	10	
4. juego de espejo por parejas	Orientación		x	10	
5.control de dribling estatico y dinamico	Diferenciación		x	10	
6.	Reacción				
7. vivenciar los diferentes tipos de dribling (alto,medio,bajo)	Adaptación		x	10	
8. trotar,saltar,correr driblando el balon	Patrones Basicos de Movimiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juegos predeportivos	x		10	
2. juego de la lleva con balon	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO



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

Fecha:	16/05/2022	Lugar: villa olimpica	arbelaez	Hora:2:pm 4:pm	N° de sesión: 30		N° de semana: 12
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.				N° de deportistas:6			Edades: 6-9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: realizar actividades recreativas que inducen al niño al baloncesto							
Objetivo Especifico: propiciar un ambiente ludico en el cual los niños vivencien el baloncesto							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de toques por parejas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 M	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.lanzamiento de balon al aire(mano derecha,mano izquierda,dos manos)		Explosiva	x	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.relevos por parejas linea final sin balon y con balon		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar el balon alrededor de la cintura y por en medio de los pies		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.desplazamientos (laterales,diagonales y de espalda)	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. relevos por grupos driblando el balon, mano drecha mano izquierda	Adaptación	x	10	
8. trotar,saltar,correr y rodar con y sin elemento	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juegos predeportivos	x		10	
2. ejercicios de domino y control	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADC



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

Fecha:	17/05/2022	Lugar: polideportivo la mutuaria		arbelaez	Hora:2:pm 4:pm	N° de sesión: 31		N° de semana: 12
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.					N° de deportistas: 6			Edades: 6-8
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: realizar ejercicios de asimilacion pase								
Objetivo Especifico: identificar los diferentes tipos de pase								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicos de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego micos a su palo palo a sus micos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 M	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.realizar pases por parejas e ir aumentado la distancia del pase.		Explosiva	x	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.relevos linea de fondo con pase al final		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar el balon alrededor de la cintura y por en medio de los pies		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.predeportivo la rueda del pase	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4. por parejas realizar pases por el piso de frente y de espalda	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. vivenciar los diferentes tipos de pase(pecho,por detrás de la cabeza,beisbol, pase bolos)	Adaptación	x	10	
8. trotar,saltar,correr y rodar para hacer un pase	Patrones Basicos de Movimient	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juegos predeportivos	x		10	
2. juego de pases gana el grupo que mas realice mas pases entre	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOF



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

Fecha:	19/05/2022	Lugar: colegio rural arabia		arbelaez	Hora:8:am 10:am		N° de sesión: 32		N° de semana: 12
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.					N° de deportistas: 6				Edades: 6-8
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: vivenciar el dribling									
Objetivo Especifico: ejecutar el dribling alto medio y bajo									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompen:	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicos de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de la lleva cadenita	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.relevos con dribling mano derecha mano izquierda		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.lluvia de dribling		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar el balon alrededor de la cintura y por en medio de los pies		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.dribling por la lineas del campo	Equilibrio	x	10	
4. juego de espejo por parejas	Orientación	x	10	
5.control de dribling estatico y dinamico	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7. vivenciar los diferentes tipos de dribling (alto,medio,bajo)	Adaptación	x	10	
8. trotar,saltar,correr driblando el balon	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juegos predeportivos	x		10	
2. juego de la lleva con balon	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO



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

Fecha: 23/05/2022	Lugar: villa olimpica	arbelaez	Hora:2:pm 4:pm	N° de sesión: 33	N° de semana: 13
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 6		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar los test de entrada en dos sesiones					
Objetivo Especifico: toma de test medidas (talla de pie, talla sentado, peso,perimetro abdomen)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSOs:
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de toques por parejas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSOS:
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x		
3. talla de pie	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.talla sentado		Desplazamiento	X	10	
7.perimetro abdomen		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. peso		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: cinta metrica, bascula, lapiz, metro
1.	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1.	x		10	
2.	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



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

Fecha: 24/05/2022	Lugar: polideportivo la mutuaria	arbelaez	Hora: 2:pm 4:pm	N° de sesión: 34	N° de semana: 13
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 6		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: vivenciar el dribling					
Objetivo Especifico: ejecutar el dribling alto medio y bajo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciò	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicos de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de la lleva cadenita	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.relevos con dribling mano derecha mano izquierda		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.lluvia de dribling		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar el balon alrededor de la cintura y por en medio de los pies		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.dribling por la lineas del campo	Equilibrio	x	10	
4. juego de espejo por parejas	Orientación	x	10	
5.control de dribling estatico y dinamico	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7. vivenciar los diferentes tipos de dribling (alto,medio,bajo)	Adaptación	x	10	
8. trotar,saltar,correr driblando el balon	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juegos predeportivos	x		10	
2. juego de la lleva con balon	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 26/05/2022	Lugar: colegio rural arabia	arbelaez	Hora:2:pm 4:pm	N° de sesión: 35	N° de semana: 13
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 6		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar los test de entrada en dos sesiones					
Objetivo Especifico: toma de test (baston, 4x10,velocidad 20 mtrs,salto largo,test course navette)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Ml	MATERIALES Y RECURSOs:
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de toques por parejas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 Ml	MATERIALES Y RECURSOS:
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x		
3. test baston	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			
5. test salto largo	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento	X		
7. test 4x10		Reacciòn		20	
8. test course navette	Flexibilidad	Estatica		40	
9. test velocidad 20 mts		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: cinta metrica, bascula, lapiz, metro, esponjas, baston
1.	Acoplamiento	x		
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1.	x			
2.	x			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADC

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FUNDAMENTACION



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

Fecha:	2/05/2022	Lugar: villa olimpica		arbelaez	Hora:4:pm 6:pm	N° de sesión: 24	N° de semana: 9
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.					N° de deportistas: 21		Edades: 9-12
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar recepcion de pase y lanzamiento							
Objetivo Especifico: ejecutar lanzamientos en uno y dos tiempos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivenci	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicos de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4.juego de toques por parejas: cabeza, espalda, rodillas y pies	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.skipin, con finalizacion de lanzamiento	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10	
3. ejercicio de 7 pases por grupos	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.cambios de velocidad con recepcion de balon		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1. lanzamientos por parejas en uno y en dos tiempos	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.ejercicios de pases por parejas con desplazamiento lateral	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. saltos estaticos con pase de pecho y pase picado	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juego con enfasis en lanzamiento en un tiempo	x		10	
2. juego con enfasis en lazamiento en dos tiempos	x		10	
3. juego libre 3 vs 3 con marcacion individual	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valor trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



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

Fecha: 3/05/2022	Lugar: Polideportivo la Mutuaria	arbelaez	Hora: 4:pm 6:pm	N° de sesión: 25	N° de semana: 9
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 21		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar doble ritmo por derecha y por izquierda					
Objetivo Especifico: ejecutar el doble ritmo aro pasado					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4.juego de 10 pases por grupos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.skipin, con balon finalizando doble ritmo derecha y izquierda	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10	
3. carrusel finalizando por el lado derecho y lado izquierdo	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. doble ritmo con terminacion lado contrario	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. pases por parejas con desplazamiento lateral y finalizando en doble ritmo	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. correr,saltar con desplazamiento y finalizacion doble ritmo	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. trenza con terminacion doble ritmo	x		10	
2. juego 2vs2 solo vale la cesta si ejecuta el doble ritmo(no lanzamiento)	x		10	
3. juego libre solo valen la cesta con doble ritmo aro pasado	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valor trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOF

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



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

Fecha:	5/05/2022	Lugar: colegio rural la Arabia		arbelaez	Hora:10:am 12:pm	N° de sesión: 26	N° de semana: 9
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.					N° de deportistas: 21		Edades: 9-12
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar fintas, cortes y detenciones							
Objetivo Especifico: ejecutar un finta o corte para lanzar							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. cuatro esquina por grupos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 M	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10	
3. trotando por todo el campo cad vez que suene el silbato el jugador realizara una finta hacia cualquier lado	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.cambios de velocidad con finta y recepcion de balon		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1. cortes por trios (pasador,cortador y rebotero)	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.lanzamientos con detenciones en uno y dos tiempos	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. trotar,saltar,correr y fintar para recibir el pase	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. trenza con corte de finalizacion	x		10	
2. juego 3vs3 con finta o corte antes de lanzar	x		10	
3.	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMAD



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

Fecha:	9/05/2022	Lugar: Villa olimpica	arbelaez	Hora:4:pm 6:pm	N° de sesión: 27		N° de semana: 10
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.				N° de deportistas: 21			Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: manejar el drible o bote con conduccion del elemento							
Objetivo Especifico: asimilar los diferentes tipos de drible alto medio bajo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicos de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. lleva por parejas un balon	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. carrusel todo el campo con domino y control de dos balones	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.cambios de velocidad en zig-zag con cunduccion mano derecha mano izquierda		Desplazamiento	X	10	
7.skiping 10 segundos con drible o bote		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1. driblin por parejas uno defensivo y el otro atacante con drible de proteccion	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.conduccion del balon con deplazamientos diagonales,laterales y de espalda	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltos en escalera de coordinacion con manejo y control del elemento (ba	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juego por parejas con limitacion del dribli a una sola mano	x		10	
2. carrusel con bote o drible bajo.medio y alto	x		10	
3. juego libre	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



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

Fecha: 10/05/2022	Lugar: Polideportivo la Mutuaria	arbelaez	Hora:4:pm 6:pm	N° de sesión: 28	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 21		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ejecutar los diferentes tipos de pase del baloncesto					
Objetivo Especifico: realizar los diferentes pases en situacions de juego					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. blancos y negros	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trenza ida y vuelta con finalizacion pase de beisbol	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. relevos con finalizacion pase de pecho,		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo por parejas pase por detrás de la cabeza		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1. 4 esquinas por grupos manejando los diferentes tipo de pases	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.realizar los diferente pases con variantes como picado, por en medio de las piernas, de espalda etc.	Adaptación	x	10	
8. saltos en escalera de coordinacion con finalizacion de los diferentes pases.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juego 2x2 donde cada pareja escoge un de los pases que solo puede realizar.	x		10	
2. 4 esquinas con pases estaticos y dinamicos	x		10	
3. juego libre	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADO



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

Fecha:	12/05/2022	Lugar: colegio rural la arabia		arbelaez	Hora: 10:am 12:pm	N° de sesión: 29	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.					N° de deportistas: 21		Edades: 9-12
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar trabajos especificos de capacidades fisicas: fuerza,resistencia,velocidad y flexibilidad							
Objetivo Especifico: mejorar las capacidades fisicas de los deportistas, para fortalecer uno de los aspectos mas importantes del baloncesto.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimient	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de 10 pases	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos,cuerdas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.pases en grupo con balon medicinal		Explosiva	x		
3. trote con conduccion de balon en carrusel	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. relevos linea de fondo		Desplazamiento	X	10	
7. piques a cuarto de cancha		Reacciòn		10	
8. trabajo especifico de elongaciones por parjeas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9. trabajo especifico de elonacion con elemento(cuerda)		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltos en escalera de coordinacion sin manejo del elemento	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. lanzamientos pasivo linea del tiro libre	x		10	
2. manejo y control de balon estatico circulo central	x		10	
3. juego libre	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOI

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



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

Fecha: 16/05/2022	Lugar: villa olimpica	arbelaez	Hora:4:pm 6:pm	N° de sesión: 30	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 21		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar recepcion de pase y lanzamiento					
Objetivo Especifico: ejecutar lanzamientos en uno y dos tiempos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		a	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4.juego de toques por parejas: cabeza, espalda, rodillas y pies	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.skipin, con finalizacion de lanzamiento	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10	
3. ejercicio de 7 pases por grupos	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.cambios de velocidad con recepcion de balon		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1. lanzamientos por parejas en uno y en dos tiempos	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.ejercicios de pases por parejas con desplazamiento lateral	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. saltos estaticos con pase de pecho y pase picado	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juego con enfasis en lanzamiento en un tiempo	x		10	
2. juego con enfasis en lazamiento en dos tiempos	x		10	
3. juego libre 3 vs 3 con marcacion individual	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valor trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



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

Fecha: 17-05 2022	Lugar: polideportivo la mutuaria	arbelaez	Hora:4:pm6:pm	N° de sesión: 31	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 21		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar doble ritmo por derecha y por izquierda					
Objetivo Especifico: ejecutar el doble ritmo aro pasado					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4.juego de 10 pases por grupos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.skipin, con balon finalizando doble ritmo derecha y izquierda	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10	
3. carrusel finalizando por el lado derecho y lado izquierdo	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. doble ritmo con terminacion lado contrario	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. pases por parejas con desplazamiento lateral y finalizando en doble ritmo	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. correr,saltar con desplazamiento y finalizacion doble ritmo	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. trenza con terminacion doble ritmo	x		10	
2. juego 2vs2 solo vale la cesta si ejecuta el doble ritmo(no	x		10	
3. juego libre solo valen la cesta con doble ritmo aro pasado	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valor trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



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

Fecha: 19/05/2022	Lugar: colegio rural arabia	arbelaez	Hora:4:pm6:pm	N° de sesión: 32	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 21		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ejecutar los diferentes tipos de pase del baloncesto					
Objetivo Especifico: realizar los diferentes pases en situacions de juego					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. blancos y negros	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. trenza ida y vuelta con finalizacion pase de beisbol	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. relevos con finalizacion pase de pecho,		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo por parejas pase por detrás de la cabeza		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1. 4 esquinas por grupos manejando los diferentes tipo de pases	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.realizar los diferente pases con variantes como picado, por en medio de las piernas, de espalda etc.	Adaptación	x	10	
8. saltos en escalera de coordinacion con finalizacion de los diferentes pases.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juego 2x2 donde cada pareja escoge un de los pases que solo puede	x		10	
2. 4 esquinas con pases estaticos y dinamicos	x		10	
3. juego libre	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



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

Fecha: 23/05/2022	Lugar: villa olimpica	arbelaez	Hora 4:pm 6:pm	N° de sesión: 33	N° de semana: 12
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 21		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar los test a los niños de la escuela formativa sesion1					
Objetivo Especifico: tests sesion #1. (peso, talla de pie,talla sentado,perimetro abdomen)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. lleva por parejas un balon	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: cinta metrica, bascula,metro
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.peso	Fuerza	Maxima			
2.talla de pie		Explosiva			
3. talla sentado	Resistencia	Aerobica			
4.perimetro abdomen		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1.	x		10	
2.	x		10	
3.	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



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

Fecha:	24/005/2022	Lugar: polideportivo la mutuaria		arbelaez	Hora:4:pm 6:pm	N° de sesión: 34	N° de semana: 12
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.					N° de deportistas: 21		Edades: 9-12
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar trabajos especificos de capacidades fisicas: fuerza,resistencia,velocidad y flexibilidad							
Objetivo Especifico: mejorar las capacidades fisicas de los deportistas, para fortalecer uno de los aspectos mas importantes del baloncesto.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimient	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. juego de 10 pases	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos,cuerdas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.pases en grupo con balon medicinal		Explosiva	x		
3. trote con conduccion de balon en carrusel	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. relevos linea de fondo		Desplazamiento	X	10	
7. piques a cuarto de cancha		Reacciòn		10	
8. trabajo especifico de elongaciones por parjeas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9. trabajo especifico de elonacion con elemento(cuerda)		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltos en escalera de coordinacion sin manejo del elemento	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. lanzamientos pasivo linea del tiro libre	x		10	
2. manejo y control de balon estatico circulo central	x		10	
3. juego libre	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR



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

Fecha: 26/05/2022	Lugar: colegio rural la arabia	arbelaez	Hora 4:pm 6:pm	N° de sesión: 33	N° de semana: 12
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 21		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar los test a los niños de la escuela formativa sesion2					
Objetivo Especifico: tests sesion #2. (test baston, 4x10,velocidad 20 mtr,salto largo, test course navette)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicios de estiramiento articular general estaticos	Movilidad Articular		5	
4. lleva por parejas un balon	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: cinta metrica, bascula,metro
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. test basto	Fuerza	Maxima			
2. test 4x10		Explosiva			
3. test salto largo	Resistencia	Aerobica			
4. test course navette		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS:
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1.	x		10	
2.	x		10	
3.	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/05/2022	Lugar: Villa Olimpica	arbelaez	Hora:6:pm 8:pm	N° de sesión: 23	N° de semana: 9
Nombre del Formador: Yesid Martinez			N° de deportistas: 19		Edades:13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: conduccion del balon con diferentes obstaculos y desplazamientos					
Objetivo Especifico: dominar el balon con las dos manos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ataque con pantallas.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamada a lista	llamada a lista		2	
3.Ejercicar propiar de estiramiento articular general	Movilidad Articular		5	
4.juego de blancar y negrar	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Firicar			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones, conos, platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4.carrrusel lado derecha lado izquierda		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.conduccion del balon en zig-zag		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8. juego de lleva con balon	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones, conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.conduccion del balon con desplazamientos: lateral, diagonal y hacia atrás	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. conduccion dar balones dribles simultaneo y alternado	Adaptación	x	10	
8. hbm con control	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. conduccion del balon en zig-zag mano derecha izquierda-con dar balones simultaneo y alternado	x		10min	
2. juego de aplicación, limitando el control del balon a una sola mano	x		10min	
3. juego, 3 vs 3 con pantallas para defensa individual		x	10min	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 3/05/2022	Lugar: Polidepoirtivo la Mutuaria	arbelaez	Hora: 6:pm 8:pm	N° de sesión: 24	N° de semana: 9
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 19		Edades:13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: realizar desplazamientos ofensivos y desfensivos					
Objetivo Especifico: realizar cambios de direccion con o sin balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): situaciones de ataque y defensa con o sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivenci		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicos propios de estiramiento articular general	Movilidad Articular		5	
4.juego 10 pases por grupos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 M	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X		
4. trenza con oposicion (defensa)		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.desplazamientos defensivos por parejas sin balon		Desplazamiento	X	10	
7.desplazamientos defensivos con balon		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.conduccion del balon con desplazamientos: lateral,diagonal y hacia atrás	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. fintas en ataque con defensa	Adaptación	X	10	
8. hbm con control	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. 2 vs 2	x		10	
2. fintas de ataque con defensa		x	10	
3. juego 5vs5 con enfasiss en salida rapida			10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOF



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

Fecha:	5/05/2022	Lugar: colegio rural Zaragoza		arbelaez	Hora:12:pm 2:pm	N° de sesión: 25	N° de semana: 9
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.					N° de deportistas: 19		Edades:13-17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: realizar							
Objetivo Especifico: realizar trabajos especificos de fuerza, velocidad resistencia y flexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivenci		Autodisciplina		Participaciòn	
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	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de estiramiento articular general dinamicos	Movilidad Articular		5	
4.juego de toques por parejas: cabeza, espalda, rodillas y pies	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, cuerdas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.abdonimales, flexiones de codo	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	x		
3. carrusel con lanzamiento lado derecho lado izquierdo	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.saltos estaticos con cuerda: pie derecho,izquierdo, dos pies		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.ejercicios de velocidad de reaccion sin balon y con balon		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9. flexibilidad estatica con control del balon		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.relevos por grupos con elemento y sin elemento	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8. saltos dinamicos con obstaculos	Patrones Basicos de Movimient		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juego 3vs3 marcacion individual	x		10	
2. juego 5vs5 defensa en zona 2-1-2			10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores honestidad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO



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

Fecha:	3/05/2022	Lugar: villa olimpica	arbelaez	Hora: 6:pm 8:pm	N° de sesión: 26	N° de semana: 10	
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.				N° de deportistas: 13		Edades:13-17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x		
Objetivo General: mejorar cada uno de los fundamentos del baloncesto							
Objetivo Especifico: desarrollar ejercicios en los cuales esten inmersos fundamentos tecnicos y tacticos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): aprender o mejorarla tecnica y tactica defensiva							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivenci		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicos propios de estiramiento articular general	Movilidad Articular		5	
4.lanzamientos por parejas tablero a tablero	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 M	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos,cuerdas,gradas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.trabajo especifico de fuerza tren superios con balon medicinal.	Fuerza	Maxima	x	10	
2.trabajo especifico de fuerza en tren inferior, multi saltos, trabajo de gradas y cuerda.		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica			
4. cuatro esquinas con finalizacion en doble ritmo		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.aiuwas todo el campo con manejo de balon, mano derecha mano izquierda		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo especifico de flexibilidad dinamica con elemento		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.conduccion del balon en zig-zag, con pase y corte parafinalizacion en doble ritmo	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. ataque 3 vs 2 con desventaja de defensa	Adaptación	X	10	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. ataque 2 vs 3 con ventaje de la defensa		x	10	
2. trabajo de parejas con pase,finta de lanzamiento y ataque al aro	x		10	
3. juego 5vs5 con enfasis en la desnfa indivual todo el campo		x	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/05/2022	Lugar: polideportivo la mutuaria	arbelaez	Hora: 6:pm 8:pm	N° de sesión: 27	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 19		Edades:13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: mejorar y pulir la tecnica de lanzamiento					
Objetivo Especifico: ejecutar ejercicios en situaciones de ataque con finalizacion de lanzamiento					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conocer los diferentes sistemas de defensa en zona					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicos propios de estiramiento articular general	Movilidad Articular		5	
4.carrusel derecha izquierda	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 30 MI	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos,cuerdas,gradas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.trabajo de lanzamientos con balon medicinal		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicio de 7 pases con salida rapida y finalizacion de lanzamiento		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.ejercio de rebote de tablero a tablero por grupos		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.lanzamientos con carrera y detencion en un tiempo	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.lanzamientos en uno o dos tiempos, un silbato lanzamiento en un tiempo,dos silbatos lanzamiento dos tiempos	Reacción	x	10	
7. ataque 3 vs 2 con desventaja de defensa	Adaptación	X	10	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. lanzamientos por parejas haciendo enfasis en la ejecucion y terminacion.	x		10	
2. juego 5vs 5 con combinacion de defensa zona 2-1-2/1-2-2/1-3-1		x		
3. juego libre defensa en zona cada equipo escoje una defensa zonal		x	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/05/2022	Lugar: COLEGIO RURAL ZARAGOZA	arbelaez	Hora: 12:pm 2:pm	N° de sesión: 28	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.				N° de deportistas: 19		Edades:13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: mejorar y pulir la tecnica de lanzamiento						
Objetivo Especifico: ejecutar ejercicios en situaciones de ataque con finalizacion de lanzamiento						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conocer los diferentes sistemas de defensa en zona						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicios propios de estiramiento articular general	Movilidad Articular		5	
4.carrusel derecha izquierda	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 30 M	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos,cuerdas,gradas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.trabajo de lanzamientos con balon medicinal		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicio de 7 pases con salida rapida y finalizacion de lanzamiento		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.ejercio de rebote de tablero a tablero por grupos		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.lanzamientos con carrera y detencion en un tiempo	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.lanzamientos en uno o dos tiempos, un silbato lanzamiento en un tiempo,dos silbatos lanzamiento dos tiempos	Reacción	x	10	
7. ataque 3 vs 2 con desventaja de defensa	Adaptación	X	10	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. lanzamientos por parejas haciendo enfasis en la ejecucion y terminacion.	x		10	
2. juego 5vs 5 con combinacion de defensa zona 2-1-2/1-2-2/1-3-1		x		
3. juego libre defensa en zona cada equipo escoje una defensa zonal		x	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/05/2022	Lugar: Villa olimpica		arbelaez		Hora:6:pm 8:pm	N° de sesión: 23		N° de semana: 11
Nombre del Formador: Yesid Martinez						N° de deportistas: 13			Edades:13-17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: conduccion del balon con diferentes obstaculos y desplazamientos									
Objetivo Especifico: dominar el balon con las dos manos									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ataque con pantallas.									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamada a lista	llamada a lista		2	
3. Ejercicar propias de estiramiento articular general	Movilidad Articular		5	
4. juego de blanco y negro	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fiscar			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones, conos, platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4. carrrusel lado derecha lado izquierda		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima	x		
6. conduccion del balon en zig-zag		Desplazamiento	x	10	
7.		Reaccion			
8. juego de lleva con balon	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones, conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. conduccion del balon con desplazamientos: lateral, diagonal y hacia atrás	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. conduccion dar balones dribles simultaneos y alternados	Adaptación	x	10	
8. hbm con control	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. conduccion del balon en zig-zag mano derecha izquierda- con dar balones simultaneos y alternados	x		10min	
2. juego de aplicación, limitando el control del balon a una sola mano	x		10min	
3. juego, 3 vs 3 con pantallas para defensa individual		x	10min	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores respeto	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



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

Fecha: 17/05/2022	Lugar: polideportivo la mutuaria	arbelaez	Hora: 6:pm 8:pm	N° de sesión: 30	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 19		Edades:13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: realizar desplazamientos ofensivos y desfensivos					
Objetivo Especifico: realizar cambios de direccion con o sin balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): situaciones de ataque y defensa con o sin balon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicos propios de estiramiento articular general	Movilidad Articular		5	
4.juego 10 pases por grupos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 M	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X		
4. trenza con oposicion (defensa)		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.desplazamientos defensivos por parejas sin balon		Desplazamiento	X	10	
7.desplazamientos defensivos con balon		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.conduccion del balon con desplazamientos: lateral,diagonal y hacia	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. fintas en ataque con defensa	Adaptación	X	10	
8. hbm con control	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. 2 vs 2	x		10	
2. fintas de ataque con defensa		x	10	
3. juego 5vs5 con enfasiss en salida rapida			10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



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

Fecha: 19/05/2022	Lugar: colegio rural zaragoza	arbelaez	Hora: 12:pm 2:pm	N° de sesión: 31	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 19		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: realizar					
Objetivo Especifico: realizar trabajos especificos de fuerza, velocidad resistencia y flexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		a		Autodisciplina		Participaciòn	
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	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		3	
2. llamado a lista	llamado a lista		2	
3.Ejercicios de estiramiento articular general dinamicos	Movilidad Articular		5	
4.juego de toques por parejas: cabeza, espalda, rodillas y pies	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, cuerdas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.abdonimales, flexiones de codo	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	x		
3. carrusel con lanzamiento lado derecho lado izquierdo	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.saltos estaticos con cuerda: pie derecho,izquierdo, dos pies		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.ejercicios de velocidad de reaccion sin balon y con balon		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9. flexibilidad estatica con control del balon		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.relevos por grupos con elemento y sin elemento	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. saltos dinamicos con obstaculos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. juego 3vs3 marcacion individual	x		10	
2. juego 5vs5 defensa en zona 2-1-2			10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	etroalimentacion valores honestida	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOF



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

Fecha: 23/05/2022	Lugar: villa olimpica	arbelaez	Hora: 6:pm 8:pm	N° de sesión: 32	N° de semana: 12
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 19		Edades:13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: realizar las test de entrada en dos sesiones					
Objetivo Especifico: desarrollar los test de entrada sesion #1 (talla de pie, talla sentado,peso, perimetro abdomen)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): aprender o mejorarla tecnica y tactica defensiva					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicios propios de estiramiento articular general	Movilidad Articular		5	
4.lanzamientos por parejas tablero a tablero	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 30 MI	MATERIALES Y RECURSOS: bascula, cinta metrica,cinta
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.toma de peso	Fuerza	Maxima			
2.talla de pie		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4. talla sentado		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. perimetro abdomen		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			MATERIALES Y RECURSOS:
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1.		x		
2.	x			
3.		x		
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/05/2022	Lugar: polideportivo la mutuaria	arbelaez	Hora: 6:pm 8:pm	N° de sesión: 33	N° de semana: 12
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 19		Edades:13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: mejorar y pulir la tecnica de lanzamiento					
Objetivo Especifico: ejecutar ejercicios en situaciones de ataque con finalizacion de lanzamiento					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conocer los diferentes sistemas de defensa en zona					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase		2	
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3.Ejercicios propios de estiramiento articular general	Movilidad Articular		5	
4.carrusel derecha izquierda	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 30 MI	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos,cuerdas,gradas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.trabajo de lanzamientos con balon medicinal		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicio de 7 pases con salida rapida y finalizacion de lanzamiento		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.ejercio de rebote de tablero a tablero por grupos		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: balones , conos, platillos
1.lanzamientos con carrera y detencion en un tiempo	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.lanzamientos en uno o dos tiempos, un silbato lanzamiento en un tiempo,dos silbatos lanzamiento dos tiempos	Reacción	x	10	
7. ataque 3 vs 2 con desventaja de defensa	Adaptación	X	10	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1. lanzamientos por parejas haciendo enfasis en la ejecucion y terminacion.	x		10	
2. juego 5vs 5 con combinacion de defensa zona 2-1-2/1-2-2/1-3-1		x		
3. juego libre defensa en zona cada equipo escoje una defensa zonal		x	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/05/2022	Lugar: colegio rural zaragoza	arbelaez	Hora: 12:pm 2:pm	N° de sesión: 34	N° de semana: 12
Nombre del Formador: Yesid Martinez F.			N° de deportistas: 19		Edades:13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: realizar las test de entrada en dos sesiones					
Objetivo Especifico: desarrollar los test de entrada sesion #2 (test velocidad 4x10, salto largo ,velocidad20 mtr, baston, test course navette)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): aprender o mejorarla tecnica y tactica defensiva					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSOs: balones
1. Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	2	
2. llamado a lista	llamado a lista	3	
3.Ejercicios propios de estiramiento articular general	Movilidad Articular	5	
4.lanzamientos por parejas tablero a tablero	Calentamiento	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 30 MI	MATERIALES Y RECURSOS: cinta metrica, esponjas,cronometro,cinta, baston
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.test baston	Fuerza	Maxima			
2. test salto largo		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4. test velocidad 20 mtr		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. test course navette		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			MATERIALES Y RECURSOS:
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS: BALON
1.		x		
2.	x			
3.		x		
4.				

PARTE FINAL

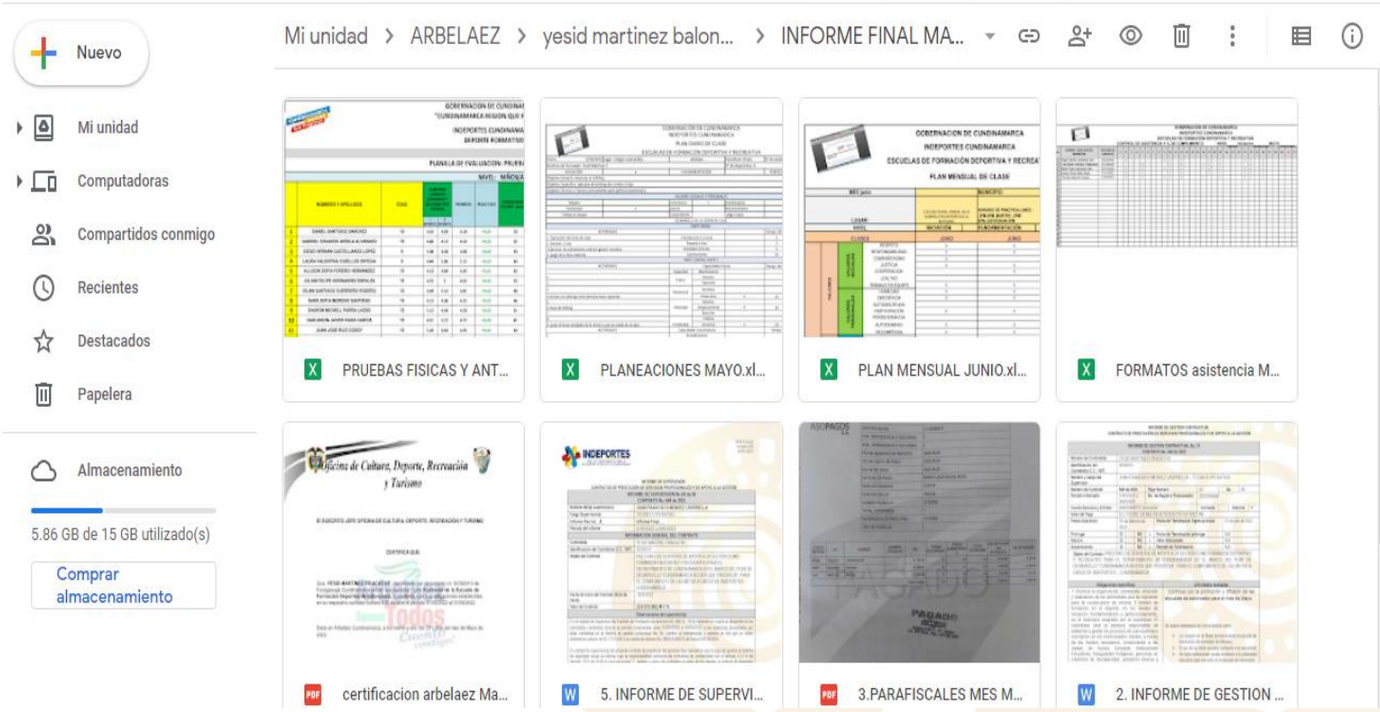
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5m	retroalimentacion valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION # 7.

Realice y consolide la información correspondiente al mes de Mayo dejando evidencia de los documentos actualizados en el drive.



OBLIGACION # 8.

Estructure las planeaciones mensuales de junio acorde a los objetivos aspectos físicos técnicos y evaluativos



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES junio					**MUNICIPIO:**		
LUGAR:				COLEGIO RURAL ARARIA, VILLA OLIMPICA,POLIDEPORTIVO LA MUTUARIA	HORARIO DE PRACTICA:LUNES -,2PM-8PM, MARTES -,2PM-8PM,JUETESDAM-2PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x	
			CALENTAMIENTO	x	x	x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		x	x	
			RITMO	x	x	x	
			EQUILIBRIO		x	x	
			ORIENTACION	x	x	x	
			DIFERENCIACION	x			
			REACCIÓN	x	x	x	
			ADAPTACIÓN	x	x	x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	x	
			VELOCIDAD	x	x	x	
			FLEXIBILIDAD	x	x	x	
			RESISTENCIA		x	x	
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	x	x	x	
			BOTE	x	x	x	
			DESPLAZAMIENTOS	x	x	x	
			LANZAMIENTO	x	x	x	
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSA	x	x	x	
			ATAQUE	x	x	x	
			DEFENSA ZONAL		x	x	
			DEFENSA INDIVIDUAL		x		
			PRESIING			x	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x	
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE |VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO|	x	x	x

FIRMA FORM.

OBLIGACION # 9.

Anexo el formato de los test fiscos y de medidas antropométricas realizados en el mes de Mayo.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.))	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				HASTA	OCTUBRE	:	PROMEDIA	HASTA	OCTUBRE	:	PROMEDIA	HASTA	OCTUBRE	:	PROMEDIA	HASTA	OCTUBRE	:	PROMEDIA
				$	$	:	$	$	$	:	$	$	$	:	$	$	$	:	$
1	1071558258	LUISA MARIA GUERFANO SALAMANCA	9	31,6		:		132		:		78,5		:		67		:	
2	1071558154	MARIA PAULA LANCHEROS JARA	9	28,7		:		132,5		:		74,3		:		65		:	
3	1033356184	DANIEL SANTIAGO AGUDELO SANCHEZ	9	43		:		143		:		72		:		73		:	
4	1141521552	ANGEL CAMILO LANCHEROS JARA	11	31,2		:		143		:		76,3		:		78		:	
5	1075872761	VALENTINA PEDRAZA MOYANO	13	45,3		:		157		:		81,7		:		73		:	
6	1078885634	SHASLEY ZERITH ACOSTA MARTINEZ	13	34		:		158		:		77		:		64		:	
7	1174219551	TOMAS ALEJANDRO ALDANA DUQUE	12	38,2		:		148		:		69		:		72		:	
8	3459728	SEBASTIAN ENRIQUE CASIQUE GONZALEZ	14	47,3		:		161		:		87		:		67		:	
9		ANDRES FELIPE CANGREJO GUTIERREZ	15	72,4		:		167		:		88		:		82		:	
10	1174219888	JUAN DIEGO ALVAREZ CRUZ	12	26,2		:		136		:		74,5		:		68		:	
11	1013813832	GABRIEL EDUARDO ARDILA ALVARADO	10	31		:		137		:		74		:		68,5		:	
12	1074783565	MARIA JOSE BERNAL GARCIA	11	48		:		152		:		78		:		61		:	
13	1063747273	DIEGO HERNAN CASTELLANOS LOPEZ	9	28,5		:		142		:		72,5		:		61		:	
14	1071558836	LAURA VALENTINA CUBILLOS ORTEGA	9	31		:		138		:		78		:		63		:	
15	1174219524	SARA CAMILA DIAZ CARDOZO	11	34,6		:		156		:		79,6		:		72		:	
16	1138484236	ALLISON SOFIA PORERO HERNANDEZ	10	32,3		:		155		:		73		:		78		:	
17	1174214186	JULIAN FELIPE HERNANDEZ ESPALZA	10	38,2		:		138		:		63		:		53		:	
18	1028788658	DILAN SANTIAGO GUERRERO RODERO	10	45,2		:		156		:		74,5		:		63		:	
19	1071543573	SARA SOFIA MORENO SANTIAGO	10	31,6		:		148		:		78,5		:		63		:	
20	1025147885	DAVID SANTIAGO ORJUELA LEON	11	38,5		:		157		:		72		:		65		:	
21	1071558113	WENDY GISELA ORTIZ GUAYADO	9	38,5		:		134		:		68		:		66		:	
22	1025148384	DANNA VALERIA ORTIZ VARGAS	11	55		:		148		:		72		:		68		:	
23	1121384843	SHARON MICHELL PARRA LASSO	10	33		:		148		:		72,7		:		58		:	
24	1027532683	CAROLYN GABRIELA QUIROGA PEREZ	9	29,6		:		134		:		68		:		64		:	
25	1078615144	HARLINSON JAVIER RADA GARCIA	10	34,2		:		148		:		72,7		:		78		:	
26	1078682285	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ PEREZ	15	58,2		:		162		:		88,5		:		62		:	
27	1071543557	JUAN JOSE RUIZ GODOY	10	48,2		:		145		:		77,7		:		75		:	
28	1063746748	KAROL JULIANA VARGAS BENITO	10	45,6		:		144		:		76		:		75		:	
29	1071543547	ANGELY VALERIA GOMEZ CHACON	10	48,1		:		148		:		77,5		:		62		:	
30	1121282547	ANGELO JAVIER VILLALOBOS CALDERON	14	52		:		152		:		75		:		63		:	
31	1063715286	SEBASTIAN ORTEGA ESCOBAR	17	65		:		165		:		84		:		84		:	
32	1013126587	SARA VALENTINA RODRIGUEZ RINCON	12	43		:		158		:		81		:		62,5		:	
33	1105578458	JENCY CATALINA RADA GARCIA	14	58		:		153		:		85,5		:		73		:	
34	1108555243	LUIS ALBERTO ZAMBRANO PRIETO	16	78,2		:		173		:		86,5		:		88		:	
35	1013113457	TOMAS SANTIAGO RODRIGUEZ RINCON	14	57,2		:		177		:		85		:		84		:	
36	1011281843	JEAN CARLOS MORA MONTENEGRO	16	67		:		175		:		83		:		82		:	
37	1078751563	LUISA FERNANDA GUERRERO RODERO	14	55,3		:		168		:		84,26		:		63		:	
38	1071548854	DIANA LUCIA RODRIGUEZ COVALEDA	15	58		:		166		:		84		:		63		:	
39	1063731425	LUIS ALEJANDRO ACHURY MATEUS	14	83		:		167		:		82		:		52		:	
40	1121282547	ANGELO JAVIER VILLALOBOS CALDERON	15	61		:		162		:		73		:		68		:	
41	1013824134	VERONICA CARDONE SABOGAL	15	44,2		:		153		:		83		:		61		:	
42	1078465858	LIZETH EMILCE LOPEZ TAUTIVA	13	53		:		156		:		78		:		64		:	
43	1063258886	IVAN RAMIRO HERNANDEZ MIÑO	17	61		:		175		:		82		:		83		:	
44	1071548824	JEISON DANIEL ORTIZ RODRIGUEZ	15	53		:		163		:		82,5		:		74		:	

Página 1

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	LUISA MARIA GUERFANO SALAMANCA	9	5,03	5,05	5,04	FALSO	41,00		136	124	130	124	8	10	9	90	14,77	
2	MARIA PAULA LANCHEROS JARA	9	4,44	4,48	4,46	FALSO	40		135	136	135,5	136	10	9	9,5	90	14,68	
3	DANIEL SANTIOGO SANCHEZ	9	4,32	4,03	4,18	FALSO	23		120	125,5	122,75	122,5	12	13	12,5	90	13,54	
4	WENDY GISELA ORTIZ GUAYABO	9	4,6	5,2	4,90	FALSO	31		119	120	119,5	120	8	10	9	90	13,88	
5	CAROLYN GABRIELA QUIROGA PEREZ	9	5,26	4,13	4,70	FALSO	42		116	119	117,5	119	14	15	14,5	80	12,72	

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DANIEL SANTIOGO SANCHEZ	10	4,32	4,03	4,18	FALSO	23		120	125	122,5	125	12	13	12,5	12	13,54	
2	GABRIEL EDUARDO ARDILA ALVARADO	10	4,86	4,13	4,50	FALSO	32		154	160	157	160	10	12	11	10	11,99	
3	DIEGO HERNAN CASTELLANOS LOPEZ	9	5,08	4,28	4,68	FALSO	33		118	121	119,5	121	18	15	16,5	50	13,56	
4	LAURA VALENTINA CUBILLOS ORTEGA	9	4,44	5,86	5,15	FALSO	43		130	128	129	130	14	14	14	70	13.53	
5	ALLISON SOFIA FORERO HERNANDEZ	10	4,13	4,84	4,49	FALSO	42		102	106	104	106	6	5	5,5	FALSO	14	
6	JULIAN FELIPE HERNANDEZ ESPALZA	10	4,25	5	4,63	FALSO	52		128	132	130	132	5	6	5,5	FALSO	12,36	
7	DILAN SANTIAGO GUERRERO RODERO	10	4,49	5,12	4,81	FALSO	40		119	121	120	121	4	5	4,5	100	13,87	
8	SARA SOFIA MORENO SANTIAGO	10	4,13	4,96	4,55	FALSO	46		119	116	117,5	119	13	11	12	80	13,66	
9	SHARON MICHELL PARRA LASSO	10	5,12	4,04	4,58	FALSO	31		146	150	148	150	12	12	12	80	11,83	
10	HARLINSON JAVIER RADA GARCIA	10	4,31	5,12	4,72	FALSO	41		136	139	137,5	139	8	6	7	90	12,78	
11	JUAN JOSE RUIZ GODOY	10	5,26	4,63	4,95	FALSO	44		109	111	110	111	10	9	9,5	90	13,87	
12	KAROL JULIANA VARGAS BENITO	10	5,12	4,66	4,89	FALSO	33		110	112	111	112	11	10	10,5	FALSO	14,27	
13	ANGELY VALERIA GOMEZ CHACON	10	4,88	4,96	4,92	FALSO	31		119	123	121	123	6	7	6,5	90	13,41	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAYETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ANGEL CAMILO LANCHEROS JARA	11	4,03	4,05	4,04	FALSO	51	80	167	165	166	167	8	10	9	90	13,02	40
3	VALENTINA PEDRAZA MOYANO	13	4,01	3,95	3,98	FALSO	42	60	126	132	129	132	16	14	15	60	13,55	FALSO
4	SHASLEY ZERITH ACOSTA MARTINEZ	13	4,34	4,96	4,65	FALSO	52	80	112	118	115	118	0	0	0	100	14,52	FALSO
5	TOMAS ALEJANDRO ALDANA DUQUE	12	4,69	5,02	4,86	FALSO	32	50	121	123	122	123	6	8	7	90	14,3	FALSO
6	JUAN DIEGO ALVAREZ CRUZ	12	4,36	4,52	4,44	FALSO	41	60	116	119	117,5	119	12	10	11	80	12,7	50
7	MARIA JOSE BERNAL GARCIA	11	5,02	4,44	4,73	FALSO	42	60	129	126	127,5	129	16	13	14,5	FALSO	13,05	40
8	SARA CAMILA DIAZ CARDOZO	11	5,13	4,59	4,86	FALSO	33	50	93	95	94	95	7	9	8	90	14,12	FALSO
9	DAVID SANTIAGO ORJUELA LEON	11	4,28	4	4,14	FALSO	44	70	138	144	141	144	10	9	9,5	90	13,36	FALSO
10	DANNA VALERIA ORTIZ VARGAS	11	4,1	4,96	4,53	FALSO	30	40	130	134	132	134	14	14	14	70	13,19	FALSO
11	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ PEREZ	13	4,02	3,63	3,83	FALSO	50	80	192	196	194	196	8	8	8	90	11,96	50
12	SARA VALENTINA RODRIGUEZ RINCON	12	5,12	4,07	4,60	FALSO	42	60	140	142	141	142	12	8	10	90	12,33	50
13	LIZETH EMILCE LOPEZ TAUTIVA	13	4,12	4,9	4,51	FALSO	52	80	136	138	137	138	6	7	6,5	90	13,96	FALSO

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAYETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SEBASTIAN ENRRIQUE CASIQUE GONZALEZ	14	3,96	3,76	3,86	FALSO	61	80	180	178	179	180	9	10	9,5	90	12,41	40
3	ANDRES FELIPE CANGREJO GUTIERREZ	15	4,12	3,91	4,02	FALSO	62	90	155	152	153,5	155	10	8	9	90	13,11	FALSO
4	ANGELO JAVIER VILLALOBOS CALDERON	14	3,82	3,96	3,89	FALSO	61	80	162	160	161	162	8	5	6,5	90	13,04	FALSO
5	SEBASTIAN ORTEGA ESCOBAR	17	4,02	3,53	3,78	FALSO	70	100	175	178	176,5	178	6	8	7	90	11,73	50
6	JENCY CATALINA RADA GARCIA	14	5,12	4,18	4,65	FALSO	40	40	121	125	123	125	7	9	8	90	13,42	FALSO
7	LUIS ALBERTO ZAMBRANO PRIETO	16	4,12	3,41	3,77	FALSO	43	50	215	218	216,5	218	6	7	6,5	90	10,78	60
8	TOMAS SANTIAGO RODRIGUEZ RINCON	14	4,02	4,12	4,07	FALSO	54	70	198	199	198,5	199	5	5	5	90	12,32	40
9	JEAN CARLOS MORA MONTENEGRO	16	3,89	3,53	3,71	FALSO	90	100	238	240	239	240	4	5	4,5	FALSO	10,81	60
10	LUISA FERNANDA GUERRERO RODERO	14	4,04	4,86	4,45	FALSO	42	50	143	140	141,5	143	4	6	5	90	12,47	40
11	DIANA LUCIA RODRIGUEZ COVALEDA	15	4	4,21	4,11	FALSO	51	70	129	131	130	131	14	12	13	70	13,42	FALSO
12	LUIS ALEJANDRO ACHURY MATEUS	14	5,04	5,82	5,43	FALSO	33	40	146	148	147	148	10	9	9,5	90	13,66	FALSO
13	ANGELO JAVIER VILLALOBOS CALDERON	15	4,12	3,89	4,01	FALSO	51	70	164	162	163	164	4	6	5	90	12,46	40
14	VERONICA ALESSANDRA DEL CARMEN CARDONE SABOGAL	15	5	4,28	4,64	FALSO	53	70	147	149	148	149	10	6	8	90	13,84	FALSO
15	IVAN RAMIRO HERNANDEZ NIÑO	17	4,12	3,78	3,95	FALSO	82	100	198	200	199	200	8	8	8	90	11,02	60
16	JEISON DANIEL ORTIZ RODRIGUEZ	15	5,02	4,86	4,94	FALSO	52	70	229	231	230	231	4	5	4,5	FALSO	10,86	60









Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co







Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Obligación #10.

Anexo certificación expedida por el instituto de deportes de Arbeláez. Mes de Mayo

Oficina de Cultura, Deporte, Recreación y Turismo

EI SUSCRITO JEFE OFICINA DE CULTURA, DEPORTE, RECREACIÓN Y TURISMO

CERTIFICA QUE:

Que, **YESID MARTINEZ FIRACATIVE,** identificado con documento cc: 82392010 de Fusagasugá Cundinamarca presto sus servicios como **Formador de la Escuela de Formación Deportiva de baloncesto,** cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato numero 648 durante el periodo 01/05/2022 al 31/05/2022

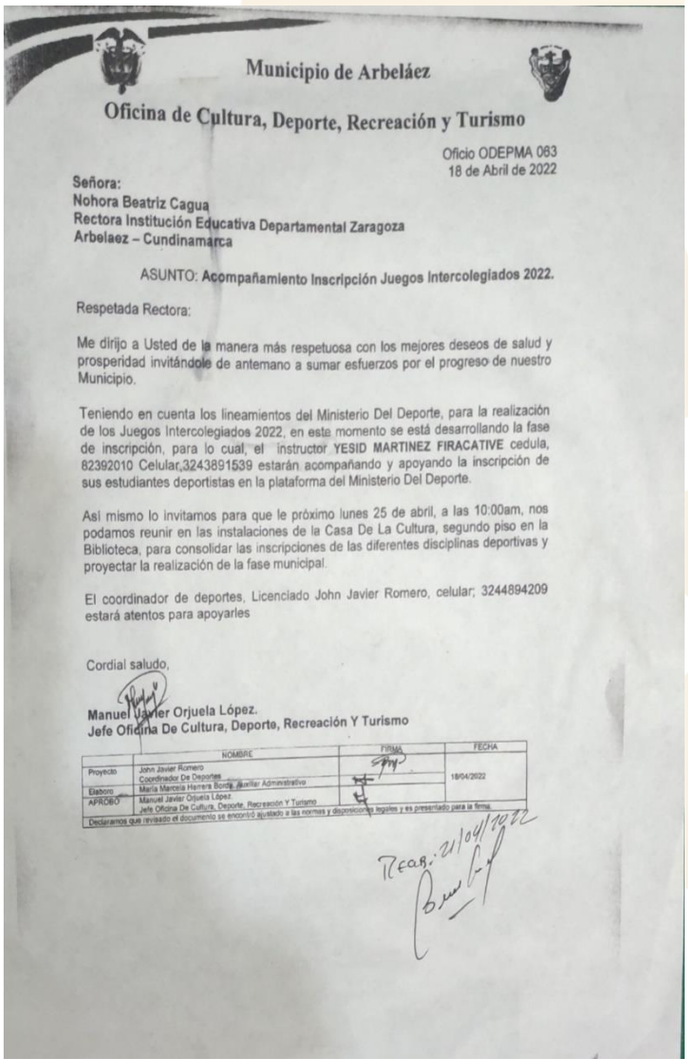
Dada en Arbeláez Cundinamarca, a los treinta y uno día (31) días del mes de Mayo de 2022.

MANUEL JAVIER ORJUELA LÓPEZ
Jefe de la oficina de Cultura, Deporte, Recreación y Turismo.

alcaldia@arbelaez-cundinamarca.gov.co
Calle 4 N. 6-15 Teléfono (1) 8686 028/30
Código Postal 252001
www.arbelaez-cundinamarca.gov.co

Obligación # 11.

Mantuve constante contacto con el colegio asignado para la inscripción de los juegos Intercolegiados así mismo con el coordinador de deportes de Arbelaez



Municipio de Arbeláez

Oficina de Cultura, Deporte, Recreación y Turismo

Oficio ODEPMA 083
18 de Abril de 2022

Señora:
Nohora Beatriz Cagua
Rectora Institución Educativa Departamental Zaragoza
Arbelaez – Cundinamarca

ASUNTO: Acompañamiento Inscripción Juegos Intercolegiados 2022.

Respetada Rectora:

Me dirijo a Usted de la manera más respetuosa con los mejores deseos de salud y prosperidad invitándole de antemano a sumar esfuerzos por el progreso de nuestro Municipio.

Teniendo en cuenta los lineamientos del Ministerio Del Deporte, para la realización de los Juegos Intercolegiados 2022, en este momento se está desarrollando la fase de inscripción, para lo cual, el instructor YESID MARTINEZ FIRACATIVE cedula, 82392010 Celular,3243891539 estarán acompañando y apoyando la inscripción de sus estudiantes deportistas en la plataforma del Ministerio Del Deporte.

Así mismo lo invitamos para que le próximo lunes 25 de abril, a las 10:00am, nos podamos reunir en las instalaciones de la Casa De La Cultura, segundo piso en la Biblioteca, para consolidar las inscripciones de las diferentes disciplinas deportivas y proyectar la realización de la fase municipal.

El coordinador de deportes, Licenciado John Javier Romero, celular; 3244894209 estará atentos para apoyarles

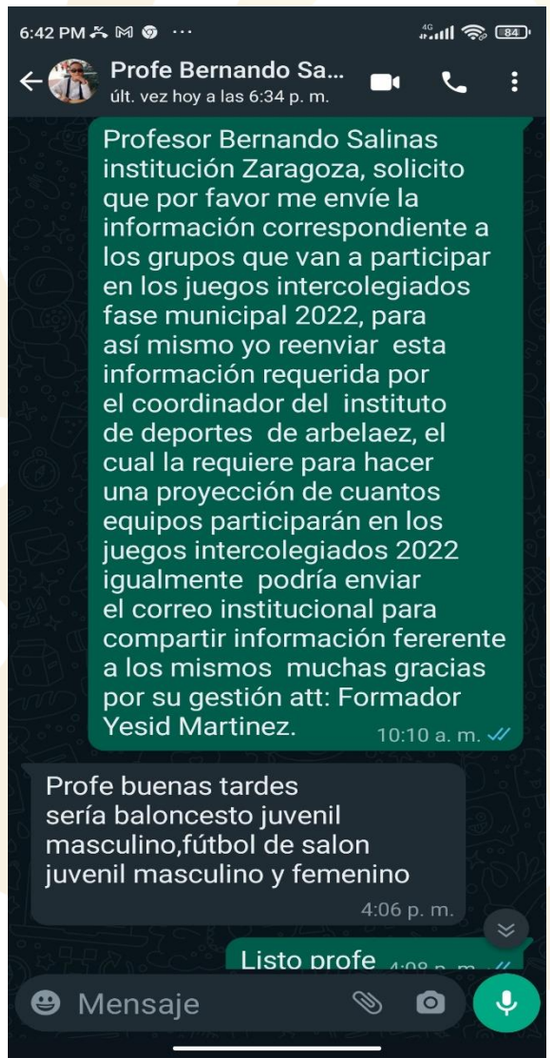
Cordial saludo,

Manuel Javier Orjuela López.
Jefe Oficina De Cultura, Deporte, Recreación Y Turismo

	NOMBRE	FIRMA	FECHA
Proyectó	John Javier Romero Coordinador De Deportes		18/04/2022
Elaboró	María Marcela Herrera Borda, Auxiliar Administrativo		
APROBÓ	Manuel Javier Orjuela López Jefe Oficina De Cultura, Deporte, Recreación Y Turismo		

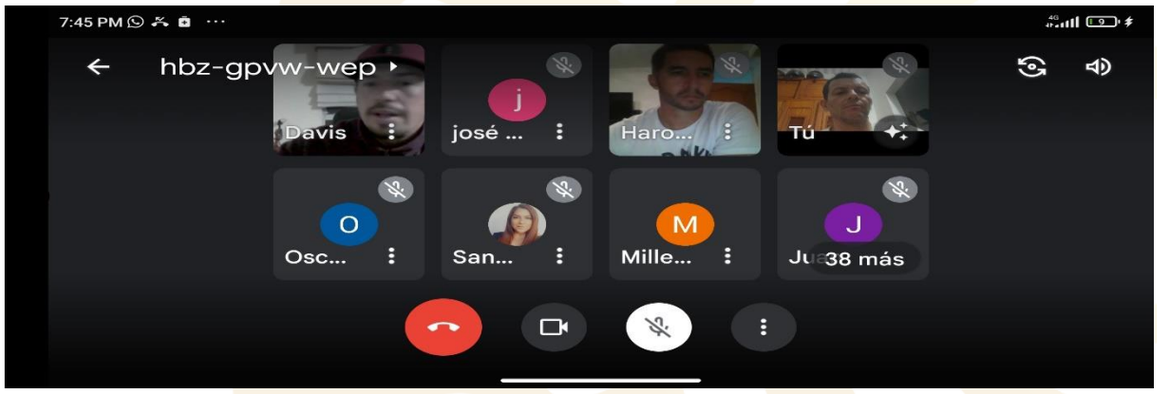
Declaramos que revisado el documento se encontró ajustado a las normas y disposiciones legales y es presentado para la firma.

Recp. 21/04/2022

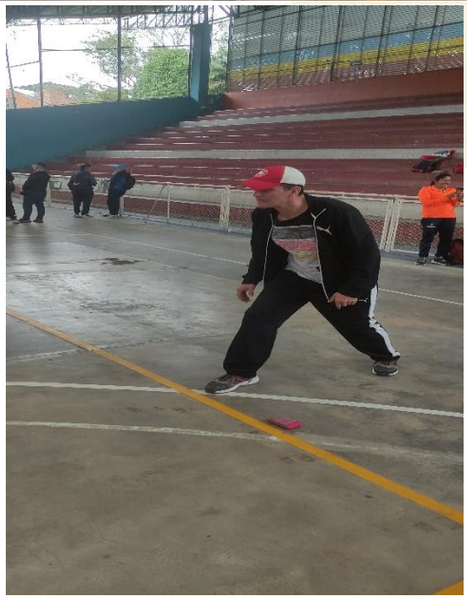


Obligación#12

Participe en las siguientes reuniones del mes de Mayo
10 de Mayo 2022 reunión virtual
13 de Mayo 2022 reunión presencial test









Obligación# 13.

He estado atento a diligenciar el formato, cuando el supervisor del contrato lo indique.

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

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

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

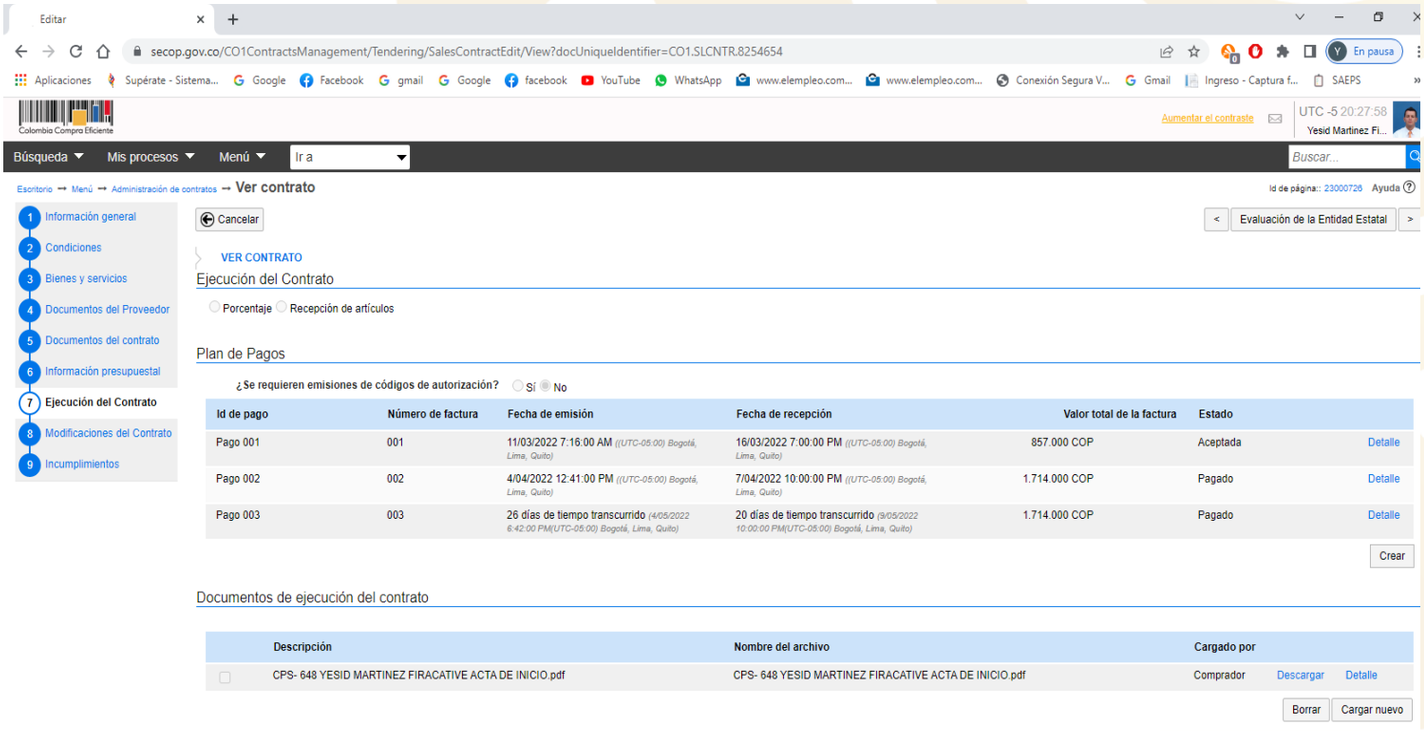
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

Obligación # 14.

Presente la documentación requerida en la plataforma SECOP II con sus respectivos soportes y evidencias.



OBLIGACION # 15

Realice el informe del mes de Mayo, y finalizando el contrato entregare las evidencias correspondientes y documentos solicitados por Indeportes

