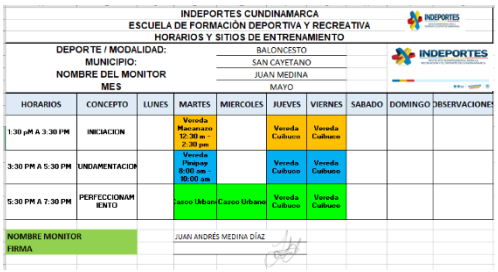
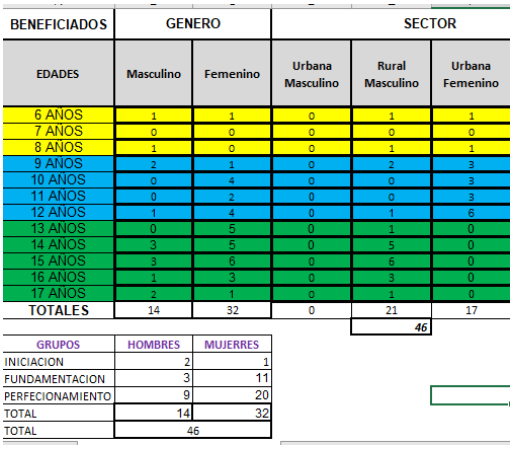
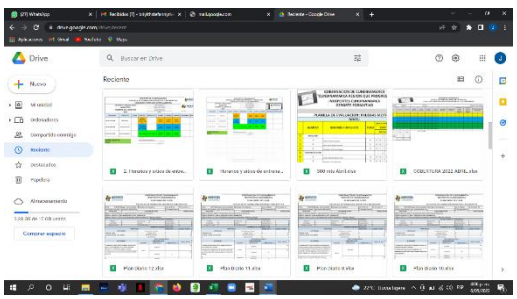
| EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO DE 2022 - CTO 403 -2022 | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del contratista** | JUAN ANDRÉS MEDINA DÍAZ | | |
| **Número de identificación** | 1007335094 | **Tipo de documento** | CEDULA DE CIUDADANÍA |
| **Período informado** | MAYO | **N° de Registro Presupuestal** | RES-2022000500 DE 31/01/2022 |
| **Objeto del Contrato:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA | | | |

| **Obligaciones específicas:** | **Actividades realizadas:** |
|---|---|
| | ANEXO: PDF<br>EVIDENCIAS: |
| 1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa |  |
| 2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable. |  |
| 3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas. |  |

| | |
|---|---|
| 4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación. |  |
| **5.** Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.. |  |
| **6.** Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo. |  |
| 7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad. |  |

| BENEFICIADOS | GENERO | | SECTOR | | |
|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino |
| 6 AÑOS | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 7 AÑOS | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 AÑOS | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 9 AÑOS | 2 | 1 | 0 | 2 | 3 |
| 10 AÑOS | 0 | 4 | 0 | 0 | 3 |
| 11 AÑOS | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 |
| 12 AÑOS | 1 | 4 | 0 | 1 | 6 |
| 13 AÑOS | 0 | 5 | 0 | 1 | 0 |
| 14 AÑOS | 3 | 5 | 0 | 5 | 0 |
| 15 AÑOS | 3 | 6 | 0 | 6 | 0 |
| 16 AÑOS | 1 | 3 | 0 | 3 | 0 |
| 17 AÑOS | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| TOTALES | 14 | 32 | 0 | 21 | 17 |
| | | | | 46 | |

| GRUPOS | HOMBRES | MUJERRES |
|---|---|---|
| INICIACION | 2 | 1 |
| FUNDAMENTACION | 3 | 11 |
| PERFECCIONAMIENTO | 9 | 20 |
| TOTAL | 14 | 32 |
| TOTAL | 46 | |




GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

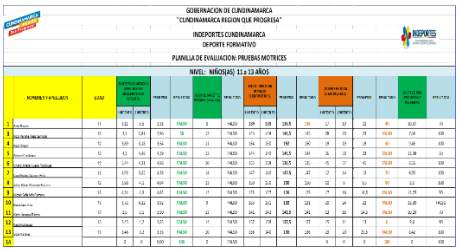
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 12:30 pm | N° de sesión: 6 | N° de semana: 2 | |
| Nombre del formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | N° de deportistas: 3 | | Edades: 6 - 8 años | |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN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

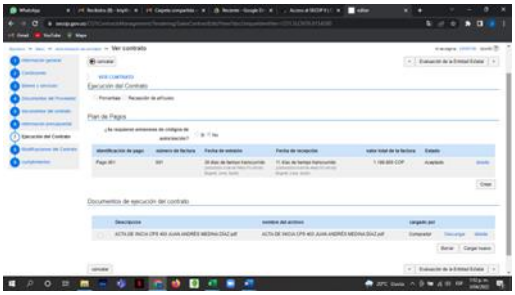
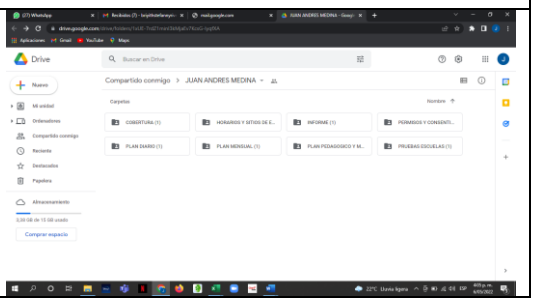
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE | | | |
|---|---|---|---|
| PARTE INICIAL | | | |
| ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Marcar con X | Tiempo 20 MIN |
| 1.llamado a lista | llamado a lista | X | 5 |
| 2.Calentamiento | Movilidad Articular | X | 15 |
| 3. | Calentamiento | | |
| PARTE CENTRAL PARTE 1 | | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | Tiempo 90 MIN |
| | Capacidad | Manifestación | Marcar con x |

MATERIALES Y RECURSO

Conos, Balones, Platillos, Aros

| | |
|---|---|
| 8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas. | <br>GOBERNACION DE CUNDINAMARCA<br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>PLAN MENSUAL DE CLASE BALONCESTO<br>MES: may-22 — MUNICIPIO: San Cayetano<br>LUGAR: Vereda Calbuco — HORARIO DE PRACTICA: 3:30 pm - 5:30 pm<br>NIVEL: INICIACIÓN — FUNDAMENTACIÓN X — PERFECCIONAMIENTO<br>CLASES: JUEVES — VIERNES — SÁBADO<br>VALORES / VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO<br>VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTOCONMIN, RECOMPENSA<br>AL: INTRODUCCION<br>RESPONSABILIDAD / RESPONSABILIDAD / RESPONSABILIDAD<br>TRABAJO EN EQUIPO / TRABAJO EN EQUIPO / TRABAJO EN EQUIPO<br>HUMILDAD / HUMILDAD / HUMILDAD<br>PARTICIPACIÓN / PERSEVERANCIA / PARTICIPACIÓN / PERSEVERANCIA / PARTICIPACIÓN / PERSEVERANCIA<br>Se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase / Se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase / Se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase |
| 9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final. | <br>GOBERNACION DE CUNDINAMARCA<br>"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"<br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>DEPORTE FORMATIVO<br>PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES<br>NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS |
| **10.** El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado | <br>MUNICIPIO DE SAN CAYETANO<br>LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SAN CAYETANO CUNDINAMARCA<br>HACE CONSTAR:<br>Que Juan Andres Medina Diaz, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1007335094 de San Cayetano Cundinamarca prestó sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE SAN CAYETANO CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el 01 de mayo de 2022 al 31 de mayo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.<br>La presente se expide a los 9 DIAS del mes de junio de 2022<br>SANDRA YULIETH ROJAS SANCHEZ<br>Secretaria de Desarrollo Social |
| **11.** Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica. | <br>04/05/2022<br>Copa Integración San Cayetano<br>WATERMARK |
| **12.** Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | Comuniqué a mis superiores mi disposición para participar en actividades, reuniones y capacitaciones programadas durante el mes de mayo. |

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

## ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01









## ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

## COLOCAR PLAN PEDAGÓGICO MALLA Y HORARIOS

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO

### NIVEL INICIACIÒN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Ejecuta movimientos multiples dependiendo de la condición. |
| | | | | | | RITMO | Crea secuencias mediante el drible con desplazamientos |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Mantiene su diferentes posturas de forma estática |
| | | | | | | ORIENTACION | Identifica las diferentes marcaciones de la cancha y sus zonas |
| | | | | | | DIFERENCIACION | Reconoce las cualidades propias y de sus compañeros. |
| | | | | | | REACCIÓN | Es capaz de recibir la pelota tras diferentes pases y tomar una dedición frente a su compañero. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | Se adapta a los diferentes juegos y sus condiciones. |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | Logra caminar mirando fijo hacia al frente. |
| | | | | | | CORRER | Logra dezplazarse a velocidad identificando cuando parar. |
| | | | | | | SALTAR | Logra saltar con la pierna derecha, izquierda y con las dos al tiempo. |
| | | | | | | ATRAPAR | Agarrar el balón tras recibir un pase. |
| | | | | | | RODAR | Logra mantener el sentido de la orientación tran realizar un bote |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | CALENTAMIENTO | Movilidad articular | Identifica y aplica los movimiento a realizar durante el calentamiento |
| | | | | | | Estiramiento | Muestra flexibilidad a la hora de realizar diferentes movimientos. |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | aerobica | Mustra buen rendimiento tras varios minutos de actividades. |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | Reaccion | Es capaz de tomar deciciones en breves instantes según las circunstancias. |
| | | | | | | Desplazamiento | Recorre a velocidad cortas distancias |

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONESTO

## FUNDAMENTACIÓN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Reconoce los roles que debe cumplir en la practica deportiva del baloncesto |
| | | | | | | RITMO | Ejecuta movimientos sincrónicos a travez del drible |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Realiza el doble ritmo manteniendo el equilibrio antes, durante y despues del gesto técnico |
| | | | | | | ORIENTACION | Ubica a los compañeros tras utilizar el giro sobre el pie de pivote. |
| | | | | | | DIFERENCIACION | Reconoce los diferentes lanzamientos y cuando utilizar cada uno |
| | | | | | | REACCIÓN | Realiza de forma agil una acción necesaria tras diferentes situaciones de juego |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | Logra asumir roles que exige el juego |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | Realiza desplazamientos con cambios de dirección y de ritmo |
| | | | | | | CORRER | Se desplaza a velocidad manteniendo un centro degravedad bajo protegiendo el balón |
| | | | | | | SALTAR | Se mantiene por breves instantes en el aire tras realizar saltos verticales y horizontales. |
| | | | | | | ATRAPAR | Reacciona de forma adecuanda tras un pase fuerte a corrta distancia |
| | | | | | | | |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | CALENTAMIENTO | Movilidad articular | Aplica los concoimientos previos reconociendo las secuencias necesarias para realizar una movilidad articular adecuada |
| | | | | | | Estiramiento | Muestra gran elasticidad en los musculos durante el calentamiento. |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | aerobica | Se adapta al cansancio reduciendo la fatiga por actividad fisica prolongada |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | Reaccion | Ejecuta movimientos rapidos sin el balón |
| | | | | | | Desplazamiento | Recorre distancias cortas en un periodo reducido de tiempo sin el balón |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | Activa | Muestra amplitud de movimientos de forma voluntaria |

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONCCESTO

## PERFECCIONAMIENTO

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



**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA**

# MUNICIPIO DE SAN CAYETANO CUNDINAMARCA

# PLAN TECNICO Y PEDAGOGICO

## ESCUELA DE FORMACION EN BALONCESTO

## NIVEL I INICIACION

## NIVEL II FUNDAMENTACION

## NIVEL III PERFECCIONAMIENTO

**JUAN ANDRES MEDINA DIAZ**

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

**CEL. 3143314569**

**Correo: Juanamedina.U@gmail.com**

## INTRODUCION

## ESCUELA DE FORMACION BALONCESTO

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

## JUSTIFICACION

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

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

**MARCO LEGAL**

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

CAPITULO 1. Objetivos de la ley

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

TITULO III. D e la educación física.

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

Ley 115 de febrero 8 de 1994.

TITULO 1. Enseñanza obligatoria.

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

Constitución política de Colombia 1991.

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

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

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

✓ Ley 934 de diciembre de 2004

## 7. OBJETIVO GENERAL

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

## 10. OBJETIVOS ESPECIFICOS BALONCESTO

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

## POBLACION OBJETO

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

## COBERTURA

15 niños por categoría

## CARACTERIZACION DEL BALONCESTO

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

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

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

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

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

**NIVEL I INICIACION:**

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

**DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGOGICO**

Escuela de formación baloncesto

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

**FASE I DESARROLLO MOTOR**

- Ambientación.

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

**INICIACION E IRRADIACIÓN AL BALONCESTO**

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

  Festival Deportivo

**OBJETIVO GENERAL**

Mejoramiento de desarrollo de las habilidades motoras

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

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

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

**UNIDADES TEMATICAS**

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

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

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

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

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

**METODOLOGIA:** METODO SINCRETICO-ANALITICO-SINTETICO

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

CRONOGRAMA AÑO 2022 INICIACION BALONCESTO

| FECHA | SESION | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA | PREPARACION FISICA | TECNICA | TACTICA |
|---|---|---|---|---|---|
| Febrero/1 | 0 | Firma acta de inicio | | | |
| Febrero/2 | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| Febrero/3 | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| Febrero/4 | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| Febrero/8 | | Reunión, informativa coordinador del rio negro. | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Febrero/11 | | Reunión con el alcalde del municipio de Villagómez, Doctor, Misael duarte, el coordinador de deporte Jerson Romero y el coordinador del rio negro licenciado Diego Sandoval. | | | |
| Febrero/12 | | Realización afiches publicitarios, folleto individual promocional. | | | |
| | | Realización plan pedagógico | | | |
| | | Realización plan pedagógico | | | |
| | | .Realización plan pedagógico | | | |
| | | Realización Malla pedagógica | | | |
| | | Realización maya pedagógica | | | |
| | | Realización maya pedagógica<br><br>Realización convocatoria | | | |
| | | Realización maya pedagógica, Inscripciones | | | |
| | | Realización maya pedagógica, plan diario. | | | |
| | 1 | Realización maya pedagógica, plan diario<br><br>Bienvenida juegos recreativos. | | Concurso de habilidades | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | .Realización maya pedagógica, plan diario.<br><br>Reunión informativa, explicación temática a trabajar, horarios y demás. | | | |
| | 3 | | prueba de entrada-toma del imc | edad<br>talla<br>peso<br>juego pre deportivos | |
| | 4 | | Prueba de entrada – salto horizontal.<br><br>Prueba de entrada-Wells | calentamiento<br>fuerza de piernas<br>juego pre deportivo<br><br>flexibilidad | |
| | 5 | | prueba de entrada – shutler run<br><br>Prueba de entrada – 20 metros lanzados. | calentamiento<br>velocidad de reacción<br>juego pre deportivo | |
| | 6 | | Prueba de entrada - 300mts | Calentamiento<br>Velocidad pura<br>Juegos pre deportivo | |
| | 7 | | Esquema corporal<br><br>Ajuste postural | Calentamiento<br>Conocimiento del propio cuerpo, educación de la respiración y de la actitud. | |
| | 8 | | Jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 9 | | Esquema corporal<br><br>Ajuste postural | Calentamiento<br>Conocimiento del propio cuerpo, educación de la respiración y de la actitud. | |
| | 10 | | Esquema corporal<br><br>Ajuste postural | Calentamiento<br>Conocimiento del propio cuerpo, educación de la respiración y de la actitud. | |
| | 11 | | Jornada recreativa | Juegos coordinativos | |
| | 12 | | Esquema corporal<br><br>Ajuste postural | Calentamiento<br>Conocimiento del propio cuerpo, | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | educación de la 1respiración y de la actitud. | |
| | 13 | | Lateralidad<br><br>direccionalidad | Calentamiento Desplazamientos Percepción espacio-tiempo. | |
| | 14 | | Jornada recreativa | Juegos coordinativos | |
| | 15 | | Coordinación<br><br>equilibrio | Calentamiento Dinámica especial carreras | |
| | 16 | | Coordinación<br><br>Equilibrio | Calentamiento Dinámica especial Carreras. | |
| | 17 | | Jornada recreativa | Juegos de carreras | |
| | 18 | | Coordinación<br><br>Equilibrio | Calentamiento Dinámica especial Carreras. | |
| | 19 | | Coordinación<br><br>Equilibrio | Calentamiento Dinámica especial Carreras. | |
| | 20 | | Jornada recreativa | Juegos de equilibrio | |
| | 21 | | posición básica – toma del balón | bote desplazamiento | |
| | 22 | | posición básica – toma del balón | Bote desplazamiento | |
| | 23 | | Jornada recreativa | Juegos perceptivos | |
| | 24 | | Posición básica- toma del balón | Bote desplazamiento | |
| | 25 | | dribling | pase<br>bote<br>desplazamiento<br>juego | |
| | 26 | | Jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 27 | | dribling | pase<br>bote<br>desplazamiento<br>juego | |
| | 28 | | dribling | pase<br>bote<br>desplazamiento<br>juego | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 29 | | Jornada recreativa | Juegos de concentración | |
| | 30 | | dribling | pase<br>bote<br>desplazamiento<br>juego | |
| | 31 | | Dribling | Pase<br>Bote<br>Desplazamiento<br>juego | |
| | 32 | | Jornada recreativa | Juegos tradicionales | |
| | 33 | | dribling | Pase<br>Bote<br>Desplazamiento<br>juego | |
| | 34 | | dribling | Pase<br>Bote<br>Desplazamiento<br>juego | |
| | 35 | | Jornada deportiva | Rondas y juegos | |
| | 36 | | Pase de pecho | Recepción<br>Pase<br>Pivot<br>Desplazamiento<br>Velocidad<br>Trayectoria<br>Detención<br>Lanzamiento<br>Juego | |
| | 37 | | Pase de pecho | Recepción<br>Pase<br>Pivot<br>Desplazamiento<br>Velocidad<br>Trayectoria<br>Detención<br>Lanzamiento<br>juego | |
| | 38 | | Jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 39 | | Pase de pecho | Recepción<br>Pase<br>Pivot<br>Desplazamiento<br>Velocidad<br>Trayectoria<br>Detención<br>Lanzamiento<br>Juego | |
| | 40 | | Cualidad física circuito | Abdominales<br>Dorsales<br>Fuerza de brazos<br>Fuerza de piernas<br>Flexibilidad<br>Dribling<br>Pase<br>Lanzamiento<br>juego | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 41 | | Jornada recreativa | Juegos de reflexión | |
| | 42 | | Pase picado | Recepción<br>Pase<br>Pivot<br>Desplazamiento<br>Velocidad<br>Trayectoria<br>Detención<br>Lanzamiento<br>Juego | |
| | 43 | | Pase picado | Recepción<br>Pase<br>Pívot<br>Desplazamiento<br>Velocidad<br>Trayectoria<br>Detención<br>Lanzamiento<br>juego | |
| | 44 | | Jornada recreativa | Juegos recreativos | |
| | 45 | | Pase por encima de la cabeza | Recepción<br>Pase<br>Pivot<br>Desplazamiento<br>Velocidad<br>Trayectoria<br>Detención<br>Lanzamiento<br>juego | |
| | 46 | | pases | Pecho<br>Picado<br>Por encima de la cabeza<br>beisbol | |
| | 47 | | Jornada recreativa | Trabajemos con origamy | |
| | 48 | | pases | Pecho<br>Picado<br>Por encima de la cabeza<br>beisbol | |
| | 49 | | Cualidades físicas condicionales<br><br>flexibilidad | Abdominales<br>Detenciones<br>Posición básica | |
| | 50 | | Jornada recreativa | Juegos de fuerza | |
| | 51 | | Cambio de dirección Paso por detrás de la espalda. | Recepción<br>Pase<br>Pivot<br>Desplazamiento<br>Velocidad<br>Trayectoria<br>Detención<br>Lanzamiento<br>Juego | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 52 | | Cambio de dirección Paso por detrás de la espalda. | Desplazamiento<br>Velocidad<br>Trayectoria<br>Detención<br>Lanzamiento<br>Juego | |
| | 53 | | Jornada recreativa | Juegos coordinativos | |
| | 54 | | Pases combinado | Recepción<br>Pase<br>Pivot<br>Desplazamientos<br>Velocidad<br>Trayectoria<br>Detención<br>Lanzamiento<br>juego | |
| | 55 | | Pases combinado | Recepción<br>Pase<br>Pivot<br>Desplazamientos<br>Velocidad<br>Trayectoria<br>Detención<br>Lanzamiento<br>Juego | |
| | 56 | | Jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 57 | | Parada 1 tiempo sin balón | Desplazamiento<br>Trayectoria<br>Coordinación<br>Equilibrio | |
| | 58 | | DIA FESTIVO | | |
| | 59 | | Jornada recreativa | Juegos recreativos | |
| | 60 | | Parada 1 tiempo sin balón | Desplazamiento<br>Trayectoria<br>Coordinación<br>equilibrio | |
| | 61 | | Parada 1 tiempo con balón | Desplazamiento<br>Trayectoria<br>Coordinación<br>Equilibrio<br>Dribling<br>Pase | |
| | 62 | | Jornada recreativa | Juegos coordinativos | |
| | 63 | | Parada 1 tiempo con balón | Desplazamiento<br>Trayectoria<br>Coordinación<br>Equilibrio<br>Dribling<br>pase | |
| | 64 | | Cualidad física condicional<br><br>Resistencia – carrera continua | dribling<br>c .mano por detrás<br>c. mano en reverso<br>c .mano entre las piernas | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | por detrás de la espalda<br>c. cambio de ritmo con balón finta de cambio de dirección<br>c. combinados | |
| | 65 | | Jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 66 | | Parada con dribling | Desplazamiento<br>Trayectoria<br>Dribling<br>Pase<br>C..de direccion | |
| | 67 | | Parada con dribling | Desplazamiento<br>Trayectoria<br>Dribling<br>Pase<br>C.de dirección | |
| | 68 | | Jornada recreativa | Despedida del programa | |

| LOGRO | OBJETIVO | TRANSFERENCIA | COMPONENTES | ACTIVIDADES |
|---|---|---|---|---|
| Pruebas de entrada test físico. | Conocer el estado físico de los niños(a) y jóvenes. | Realizar diagnóstico | Toma del IMC<br>1000 metros<br>Wells<br>Shutler run<br>20 mts lanzados<br>Salto horizontal | Realizar los test con cada jugador.<br>Tabulación<br>Análisis<br>recomendaciones |
| Esquema corporal | Desarrollo del esquema corporal | Conocimiento y diferenciación de su propio cuerpo. | Partes del cuerpo<br>Sentir el cuerpo | Los jugadores se tienden en el suelo en posición supino con el balón, el profesor dice una parte del cuerpo y este debe llevar el balón y sentirlo durante algunos segundos. |
| Posición básica | Movimientos específicos | Ejecución de la posición | Detenciones<br>1tiempo<br>2 tiempos | Carreras<br>Saltos movimientos si balón. |
| Dribling | Conocer las diferente clases de dribling | Diferenciación de las clases de dribling. | Avanzada<br>Protección | Desde la línea de fondo salen botando el balón en un ritmo algo pausado, al llegar a la línea del centro salen a máxima velocidad |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| fintas | Conocer y realizar las diferentes fintas | Realización de engaños estáticos y en movimiento. | De tiro<br>De pase<br>De salida | Salen botando desde la línea de fondo, al llegar al centro realizan una parada, hacen que lanzan, cambian de dirección y botan nuevamente hasta la siguiente línea. |

INDICADORES DE LOGROS

PRUEBAS DE ENTRADA

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

POSOCION BASICA

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

DRIBLING

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

EL PASE

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

MOVIMIENTO DE PIES

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

PARADAS

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

PIVOTES

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

DOBLE RITMO

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

FINTAS

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

Instrumentos de seguimiento, control y evaluación:

1. cronograma
2. logros
3. Indicadores de logros

**NIVEL II FUNDAMENTACION DEPORTIVA:**

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

**OBJETIVO GENERAL**

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

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

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

2 - Mejorar habilidades para la ejecución de fundamentos técnicos.

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

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

**POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA**

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

**DESARRROLO TECNICO YPEDAGOGICO**

EDAD 9 A 12 AÑOS

TIEMPO 2 AÑOS

**FASE I MEJORAMIENTO DE FUNDAMENTOS TECNICOS**

**FASE II TACTICA BASICA**
**ACCIONES TECNICO TACTICAS**

**CONTENIDO**

**NIVEL I**
**OBJETIVOS**

1 - Desarrollo y mejoramiento de patrones básicos de movimiento.

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

2 - Desarrollo de cualidades físicas básicas.

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

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

## FASE I PERFECCIONAMIENTO DE FUNDAMENTOS TECNICOS

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

**UNIDADES TEMATICAS**

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

**2.** EL PASE

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

**3.** EL BOTE

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

4. CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON BALÓN

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

5 EL TIRO

5.1. Mecánica de tiro
5.2. Tiro en suspensión.
5.3. Errores más frecuentes.

5.4. El tiro de gancho.
5.5. El gancho en suspensión.
5.6. Tiro libre.

6. ENTRADAS A CANASTA

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

7. FINTAS CON BALÓN

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

8. BLOQUEOS

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

9. LA DENFENSA

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

10. EL REBOTE

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

METOLOLOGIA. Sincretico-analitico-sintetico

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

## CRONOGRAMA AÑO 2022 FUNDAMENTACION

| FECHA | SESION | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA | PREPARACION FISICA | TECNICA | TACTICA |
|---|---|---|---|---|---|
| Febrero/1 | 0 | Firma acta de inicio | | | |
| Febrero/2 | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| Febrero/3 | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| Febrero /4 | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| Febrero/8 | 0 | Reunión, informativa coordinador del rio negro. | | | |
| Febrero/11 | 0 | Reunión con el alcalde del municipio de Villagómez, Doctor Misael Duarte, el coordinador de deporte Jerson Romero y el coordinador del rio negro licenciado diego Sandoval. | | | |
| Febrero/12 | 0 | Realización afiches publicitarios, folleto promocional. | | | |
| | 0 | Realización plan pedagógico | | | |
| | 0 | Realización plan pedagógico | | | |
| | 0 | Realización plan pedagógico | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| | 0 | Realización maya pedagógica<br><br>Realización convocatoria | | | |
| | 0 | Realización maya pedagógica<br><br>inscripciones | | | |
| | 0 | Realización maya pedagógica<br><br>Plan diario. | | | |
| | 0 | Realización maya pedagógica, plan diario.<br><br>Bienvenida, juegos recreativos | | Concurso de habilidades | |
| | 0 | Realización maya curricular, plan diario.<br><br>Reunión informativa, explicación método a trabajar, horarios y demás. | | | |
| | 1 | | prueba de entrada-toma del imc | edad<br>talla<br>peso<br>juego pre deportivos | |
| | 2 | | Prueba de entrada – salto horizontal.<br><br>Prueba de entrada-Wells | calentamiento<br>fuerza de piernas<br>juego pre deportivo<br><br>flexibilidad | |
| | 3 | | Jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 4 | | Prueba de entrada – 1000 metros | Calentamiento resistencia | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | | Prueba 20 metros lanzados. | Calentamiento<br><br>Velocidad de reacción. | |
| | 6 | | Jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 7 | | Prueba de entrada 300mtrs | Velocidad pura | |
| | 8 | | El pase | Angulo de pase | |
| | 9 | | Jornada recreativa | Juegos Coordinativos | |
| | 10 | | El pase | Receptor parado o en movimiento | |
| | 11 | | El pase | Clases de pases | |
| | 12 | | Jornada recreativa | Juegos de equilibrio | |
| | 13 | | El pase | Clase de pases | |
| | 14 | | El pase | Pase después del bote | |
| | 15 | | Jornada deportiva | Juegos coordinativos | |
| | 16 | | El pase | Pase de entrega | |
| | 17 | | dribling | Posición básica | |
| | 18 | | Jornada recreativa | Juegos coordinativos | |
| | 19 | | Dribling de velocidad | Pase bote desplazamiento juego | |
| | 20 | | Dribling de velocidad | Pase Bote desplazamiento | |
| | 21 | | Jornada recreativa | Trabajo plastilina | |
| | 22 | | Dribling de protección | Pase bote desplazamiento juego | |
| | 23 | | Dribling de protección | Pase Bote Desplazamiento juego | |
| | 24 | | Jornada recreativa | Juegos tradicionales | |
| | 25 | | Dribling de protección | Pase Bote Desplazamiento juego | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 26 | | Corrección de errores más frecuentes a través de la práctica deportiva. | juego 2x2,3x3,4x4 partido 5x5 | |
| | 27 | | Jornada recreativa | Rondas y juegos | |
| | 28 | | Dribling de protección | Pase<br>Bote<br>Desplazamiento<br>juego | |
| | 29 | | Dribling de protección | Pase<br>Bote<br>Desplazamiento<br>juego | |
| | 30 | | Jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 31 | | Cualidad física condicional<br><br>Fuerza de piernas | Multi saltos polimetría | |
| | 32 | | cambio de dirección | Dribling<br>Dominio<br>Control<br>Pase<br>velocidad | |
| | 33 | | Jornada recreativa | Juegos de reflexión | |
| | 34 | | cambio de dirección | Dribling<br>Dominio de balón<br>Doble ritmo<br>Lanzamiento<br>Efectividad<br>Canasta<br>Velocidad<br>Coordinación | |
| | 35 | | Cambios de dirección | Dribling<br>Dominio de balón<br>Doble ritmo<br>Lanzamiento<br>Efectividad<br>Canasta<br>Velocidad<br>coordinación | |
| | 36 | | Jornada recreativa | Juegos recreativos | |
| | 37 | | Cambios de dirección | Dribling<br>Dominio de balón<br>Doble ritmo<br>Lanzamiento<br>Efectividad<br>Canasta<br>Velocidad<br>coordinación | |
| | 38 | | Cambios de dirección | Dribling<br>Dominio de balón<br>Doble ritmo<br>Lanzamiento<br>Efectividad<br>Canasta<br>Velocidad | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | coordinación | |
| | 39 | | Jornada recreativa | Trabajemos con origamy | |
| | 40 | | Cambios de dirección | Dribling<br>Dominio de balón<br>Doble ritmo<br>Lanzamiento<br>Efectividad<br>Canasta<br>Velocidad<br>Coordinación | |
| | 41 | | Cualidad física<br><br>circuito | Abdominales<br>Dorsales<br>Fuerza de brazos<br>Fuerza de piernas<br>Flexibilidad<br>Dribling<br>Pase<br>Lanzamiento<br>juego | |
| | 42 | | Jornada recreativa | Juegos de fuerza | |
| | 43 | | El tiro<br><br>mecánica | Lanzamiento<br>Canasta<br>precisión | |
| | 44 | | El tiro<br><br>mecánica | Lanzamiento<br>Canasta<br>precisión | |
| | 45 | | Jornada recreativa | Juegos coordinativos | |
| | 46 | | El tiro de gancha | Lanzamiento<br>Canasta<br>Lateralidad<br>Direccionalidad<br>precisión<br>Doble ritmo | |
| | 47 | | El tiro de gancho | Lanzamiento<br>Canasta<br>Lateralidad<br>Direccionalidad<br>precisión<br>Doble ritmo | |
| | 48 | | .jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 49 | | El tiro<br><br>libre | Lanzamiento<br>Precisión<br>canasta | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 50 | | El tiro<br><br>libre | Lanzamiento<br>Precisión<br>canasta | |
| | 51 | | Jornada recreativa | Juegos<br>perceptivos | |
| | 52 | | Entrada a canasta | Lanzamiento<br>Canasta<br>Lateralidad<br>Direccionalidad<br>precisión<br>Doble ritmo | |
| | 53 | | Entrada a canasta | Lanzamiento<br>Canasta<br>Lateralidad<br>Direccionalidad<br>precisión<br>Doble ritmo | |
| | 54 | | Jornada recreativa. | Juegos<br>coordinativos | |
| | 55 | | Entrada a canasta | Lanzamiento<br>Canasta<br>Lateralidad<br>Direccionalidad<br>precisión<br>Doble ritmo | |
| | 56 | | DIA FESTIVO | | |
| | 57 | | Ornada recreativa | Juegos de<br>concentración | |
| | 58 | | Retro alimentación<br>pases | Pase<br>bote<br>desplazamiento<br>juego | |
| | 59 | | Retroalimentación<br>dribling | Bote<br>Desplazamiento<br>juego | |
| | 60 | | Jornada recreativa | Juegos de<br>coordinación | |
| | 61 | | Retroalimentación<br><br>c.direción | Bote<br>Dribling<br>Desplazamiento<br>c.mano | |
| | 62 | | Retroalimentación | | |
| | 63 | | Jornada Recreativa | Juegos de<br>concurso | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 64 | | Retroalimentación lanzamientos | Bote<br>Desplazamiento<br>Direccionalidad lanzamiento | |
| | 65 | | Cualidades físicas circuito. | Abdominales<br>Dorsales<br>Fuerza de brazos<br>Fuerza de piernas<br>Flexibilidad<br>Dribling<br>Pase<br>Lanzamiento<br>juego | |
| | 66 | | Despedida del programa | Jornada deportiva y recreativa. | |

LOGROS BALONCESTO FUNDAMENTACIÓN

| LOGRO | OBJETIVO | TRANSFERENCIA | COMPONENTES | ACTIVIDADES |
|---|---|---|---|---|
| Pruebas de entrada test físico. | Conocer el estado físico de los niños(a) y jóvenes. | Realzar diagnóstico | Toma del IMC<br>1000 metros<br>Wells<br>Shutler run<br>20 mts lanzados<br>Salto horizontal | Realizar los test con cada jugador.<br>Tabulación<br>Análisis<br>recomendaciones |
| EL PASE | Conocer y aprender los diferentes tipos de pase | Observar, realizar y mecanizar los movimientos para la ejecución perfecta de los diferentes pases. | Pase de pecho<br>Pase pique<br>Pase por encima de la cabeza<br>Pase de beisbol | Tres jugadores con un balón separados tres metros entre ellos de tal manera de que el jugador que está en medio reciba el pase del primer compañero, pivota y efectúa el pase al tercer compañero. |
| El BOTE | Conocer la posición básica y diferente clases de dribling | Diferenciación de las clases de dribling. | Avanzada<br>Protección<br>velocidad | Desde la línea de fondo salen botando el balón en un ritmo algo pausado, al llegar a la línea del centro salen a máxima velocidad controlando el balón en su dribling. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| CAMBIOS DE DIRECCIÓN | realizar cambio de mano y dirección | cambio de mano y dirección asociados a un cambio de ritmo | movimientos realizados con ambas manos y con rapidez, en reverso, por la espalda, éntrelas pierna y fintas | Botar, parada en un tiempo, parada en dos tiempos, ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda. |
| EL TIRO | Realizar de forma correcta diferentes tiros en suspensión | Aprendizaje del Gesto final de lanzamiento en suspensión | lanzamiento, posición Angulo de 90 grados | En posición de tiro ángulo de 90 grados entre el antebrazo y el brazo que lanza, el otro brazo-mano sujeta el balón por el lado opuesto .y lanza en vertical. |
| ENTRADAS A CANASTA | Perfeccionar la entrada a canasta y su mecánica de entrada | hacer coincidir el pie deseado en un lugar determinado | Coordinación oculo manual, coordinación oculo pedico. | Situados los jugadores tras la línea de fondo, organizados en hileras para trabajar en oleadas, irán saliendo muy separados en carrera con la intención de hacer coincidir exactamente el paso por la línea media. |
| FINTAS CON BALÓN | Conocer y realizar las diferentes fintas | Realización de engaños estáticos y en movimiento. | De tiro<br>De pase<br>De salida | Salen botando desde la línea de fondo, al llegar al centro realizan una parada, hacen que lanzan, cambian de dirección y botan nuevamente hasta la siguiente línea. |
| BLOQUEOS | Realizar las diferentes formas y tipos de bloqueo | jugador que bloquea y recibe el bloqueo | Vertical<br>Horizontal<br>Ciego<br>Diagonal<br>pantallas | En la línea de tiro libre se colocan en posición, al realizar el lanzamiento los demás deben realizar su bloqueo correspondiente. |
| | | | | Partiendo de la posición fundamental y batiendo con la parte anterior del pie |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| LA DEFENSA | Conocer y aplicar el juego en defensa | Caderas bajas y espalda recta, movimiento continuo de pies. | posición defensiva y velocidad gestual del tren inferior | mantener la posición defensiva. |
| EL REBOTE | Ejecutar de manera eficaz el rebote en La ofensiva | Rebote controlado | El palmeo | Por parejas el compañero lanza el balón contra el tablero y el reboteador palmea tres veces con la mano abierta. |

INDICADORES DE LOGROS

PRUEBAS DE ENTRADA

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

EL PASE

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

El BOTE

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

CAMBIO DE DRECCIÓN

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

El TIRO

- Conoce la mecánica de tiro

- Realiza tiro de gancho
- Realiza gancho en suspensión
- Ejecuta tiros libres

ENTRADAS A CANASTA

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

FINTAS CON BALÓN

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

BLOQUEOS

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

LA DEFENSA

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

EL REBOTE

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

## Instrumentos de seguimiento, control y evaluación:

1. Cronograma
2. Logros
3. Indicadores de logros

**NIVEL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO**

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

**OBJETIVO GENERAL**

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

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

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

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

**DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO**

**TACTICA BASICA**
**ACCIONES TECNICO TACTICAS**

- Pruebas de entrada.
- Preparación física.
- Práctica y revisión de fundamentos.
- Técnica ofensiva.
- Técnica de apoderamiento de balón.
- Táctica ofensiva básica.
- Acciones de grupo.
- Acciones de equipo.
- Táctica defensiva básica.
- Bloqueo.
- Rebotes.
- Marcación de acuerdo a zonas.
- Posición defensiva.

- Marcación de las bases.
- Defensa en desventaja.
- Defensa en zona.
- Defensa individual
- Partidos.
- Competencia.

**OBJETIVO GENERAL**

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

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

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

**UNIDADES TEMATICAS**

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

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

3. EL REBOTE

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

4. DEFENSA
4.1. Corte de pase
4.2 visión directa
4.3 defensa individual

4.4 recuperación
4.5 flotación
4.6 defensa con cambios

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

METOLOLOGIA. SINCRETICO- ANALITICO-SINTETICO

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

CRONOGRAMA AÑO 2022 ESPECIALIZACION

| FECHA | SESION | ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA | PREPARACION FISICA | TECNICA | TACTICA |
|---|---|---|---|---|---|
| Febrero/1 | 0 | Firma acta de inicio | | | |
| Febrero/2 | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| Febrero/3 | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| Febrero/4 | 0 | Realización maya pedagógica. | | | |
| Febrero/8 | 0 | Reunión informativa coordinador del rio negro. | | | |
| Febrero/11 | 0 | Reunión con el alcalde del municipio de Villagómez, Doctor Misael Duarte, el coordinador de deporte Jerson Romero y el coordinador del rio negro licenciado Diego Sandoval. | | | |
| Febrero/12 | 0 | Realización afiches publicitarios, folleto promocional. | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 0 | Realización plan pedagógico. | | | |
| | 0 | Realización plan pedagógico | | | |
| | 0 | .Realización plan pedagógico | | | |
| | 0 | Realización plan pedagógico | | | |
| | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| | 0 | Realización maya pedagógica | | | |
| | 0 | Realización maya pedagógica, inscripciones | | | |
| | 0 | Realización maya pedagógica.<br><br>Plan diario | | | |
| | 0 | Realización maya pedagógica, plan diario.<br><br>Bienvenida juegos recreativos. | | concurso de habilidades | |
| | 0 | Realización maya pedagógica, plan diario.<br><br>Reunión informativa, explicación método de trabajo, horario y demás. | | | |
| | 1 | | prueba de entrada-toma del imc | edad<br>talla<br>peso<br>juego pre deportivos | |
| | 2 | | Prueba de entrada – salto horizontal.<br><br>Prueba de entrada-Wells | calentamiento<br>fuerza de piernas<br>juego pre deportivo<br><br>flexibilidad | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | | Prueba de entrada – 1000 metros | Calentamiento resistencia | |
| | 4 | | Prueba 20 metros lanzados. | Calentamiento<br><br>Velocidad de reacción. | |
| | 5 | | Prueba de entrada<br><br>300 metros | Velocidad pura | |
| | 6 | | Jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 7 | | Bloqueo horizontal | | Desplazamientos<br>Intercepción<br>Diagonales<br>Fintas<br>Anticipación<br>Visión periférica |
| | 8 | | Bloqueo horizontal | | Desplazamientos<br>Intercepción<br>Diagonales<br>Fintas<br>Anticipación<br>Visión periférica |
| | 9 | | Jornada recreativa | Juegos de coordinación | |
| | 10 | | Bloqueo ciego | | Desplazamientos<br>Intercepción<br>Diagonales<br>Fintas<br>Anticipación<br>Visión periférica |
| | 11 | | Bloqueo ciego | | Desplazamientos<br>Intercepción<br>Diagonales<br>Fintas<br>Anticipación<br>Visión Periférica |
| | 12 | | Jornada recreativa | Juegos coordinativos | |
| | 13 | | Bloqueo en diagonal | | Desplazamientos<br>Intercepción<br>Diagonales<br>Fintas<br>Anticipación<br>Visión periférica |
| | 14 | | Bloqueo en diagonal | | Desplazamientos<br>Intercepción<br>Diagonales<br>Fintas |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Anticipación<br>Visión periférica |
| | 15 | | Jornada recreativa | Juegos perceptivos | |
| | 16 | | pantallas | | Desplazamientos<br>Intercepción<br>Diagonales<br>Fintas<br>Anticipación<br>Visión periférica |
| | 17 | | Pantallas | | Desplazamientos<br>Intercepción<br>Diagonales<br>Fintas<br>Anticipación<br>Visión periférica |
| | 18 | | Jornada recreativa | Juegos recreativos | |
| | 19 | | Pantallas | | Desplazamientos<br>Intercepción<br>Diagonales<br>Fintas<br>Anticipación<br>Visión periférica |
| | 20 | | Rebote defensivo | | Visión directa<br>Agilidad<br>Rapidez<br>Marcación<br>Recepción<br>agresividad<br>Cortes<br>Recuperación |
| | 21 | | Jornada recreativa | Juegos de equilibrio | |
| | 22 | | Rebote defensivo | | Visión directa<br>Agilidad<br>Rapidez<br>Marcación<br>Recepción<br>agresividad<br>Cortes<br>Recuperación |
| | 23 | | Rebote ofensivo | | Visión directa<br>Agilidad<br>Rapidez<br>Marcación<br>Recepción<br>agresividad<br>cortes |
| | 24 | | Jornada recreativa | Juegos tradicionales | |
| | 25 | | palmear | | Coordinación óculo pedica<br>Coordinación óculo manual<br>Precisión<br>Movimiento<br>Fuerza<br>agilidad |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 26 | | Defensa Corte de pase | | visión periférica<br>desplazamiento<br>diagonales<br>precisión |
| | 27 | | Jornada Recreativa | Rondas y juegos | |
| | 28 | | Defensa con corte de pase | | visión periférica<br>desplazamiento<br>diagonales<br>precisión |
| | 29 | | Visión directa | | Detener avance<br>Negar línea de entrada<br>Visión periférica<br>Agilidad<br>Rapidez<br>presión |
| | 30 | | Jornada recreativa | Juegos de fuerza | |
| | 31 | | Defensa individual | | Desplazamientos<br>Gestos<br>Recuperación<br>Agresividad<br>Uno contra uno |
| | 32 | | Defensa individual | | Desplazamientos<br>Gestos<br>Recuperación<br>Agresividad<br>Uno contra uno |
| | 33 | | Jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 34 | | flotación | | Cobertura<br>Rapidez<br>agilidad |
| | 35 | | Flotación | | Cobertura<br>Rapidez<br>Agilidad |
| | 36 | | Jornada recreativa | Juegos de habilidad | |
| | 37 | | Defensa con cambios | | Trayectoria<br>Ventaja numérica<br>Desventaja numérica |
| | 38 | | Defensa con cambios | | Trayectoria<br>Ventaja numérica<br>Desventaja numérica |
| | 39 | | Jornada recreativa | Juegos de reflexión | |
| | 40 | | Defensa en línea de pase<br><br>evaluación | | Trayectoria<br>Marcación<br>rebotes |
| | 41 | | Defensa en línea de pase | | Trayectoria<br>Marcación<br>rebotes |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | evaluación | | |
| | 42 | | Jornada recreativa | Juegos recreativos | |
| | 43 | | Defensa de enfrentamiento | | Leer la posición defensiva del oponente |
| | 44 | | Defensa de trampa | | Intercepción<br>Pase<br>Dos contra uno |
| | 45 | | Jornada recreativa | Trabajemos con origami | |
| | 46 | | Defensa combinada | | Defensa personal<br>Defensa zonal<br>Defensa flotante |
| | 47 | | Defensa personal flotada | | Presión<br>Ayuda<br>Marcación<br>Decisión<br>Rapidez<br>Visión periférica |
| | 48 | | Jornada recreativa | Juegos de fuerza | |
| | 49 | | Defensa presionante | | Habilidad de conducción<br>Lanzamientos<br>Pases precisos<br>Preparación física |
| | 50 | | Defensa presionante | | Habilidad de conducción<br>Lanzamientos<br>Pases precisos<br>Preparación física |
| | 51 | | Jornada recreativa | Juegos coordinativos | |
| | 52 | | D. Personal media cancha | | Pases<br>Relevos<br>Rebotes<br>Presión marcación rotación |
| | 53 | | D. Personal ¾ de cancha | | Flotación<br>Presión<br>Relevos<br>Ayuda<br>Agilidad habilidad |
| | 54 | | Jornada recreativa | Juegos de concentración | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 55 | | D. Personal presión de toda la cancha | | Pase<br>Desplazamiento<br>Trayectoria<br>Presión<br>flotación |
| | 56 | | DIA FESTIVO | | |
| | 57 | | Jornada recreativa | Juegos de concurso | |
| | 58 | | Sistema de ataque | | Rebote<br>Visión periférica<br>velocidad |
| | 59 | | Sistema de ataque | | Espacio tiempo<br>Desplazamiento<br>Conducción<br>Dribling<br>Pases |
| | 60 | | Jornada recreativa | Trabajo con plastilina | |
| | 61 | | Sistema de ataque | | Pase<br>Desplazamiento<br>Conducción<br>Espacio<br>asistencia |
| | 62 | | Contra ataque | | Salida rápida<br>Recuperación<br>Desplazamiento<br>Pase<br>lanzamiento |
| | 63 | | Jornada recreativa | Juegos de equilibrio | |
| | 64 | | Contra ataque | | Salida rápida<br>Pases<br>Recepción<br>lanzamiento |
| | 65 | | Contra ataque | | Salida<br>Pase largo<br>Dominio del balón<br>Velocidad<br>Agresividad<br>Lanzamiento precisión |
| | 66 | | Jornada recreativa | Despedida del programa | |

LOGROS BALONCESTO PERFECIONAMIENTO.

| LOGRO | OBJETIVO | TRANSFERENCIA | COMPONENTES | ACTIVIDADES |
|---|---|---|---|---|
| Pruebas de entrada test físico. | Conocer el estado físico de los niños(a) y jóvenes. | Realzar diagnóstico | Toma del IMC<br>1000 metros<br>Wells<br>Shutler run<br>20 mts lanzados<br>Salto horizontal | Realizar los test con cada jugador.<br>Tabulación<br>Análisis<br>recomendaciones |
| BLOQUEOS | Realizar las diferentes formas y tipos de bloqueo | jugador que bloquea y recibe el bloqueo | Vertical<br>Horizontal<br>Ciego<br>Diagonal<br>pantallas | En la línea de tiro libre se colocan en posición, al realizar el lanzamiento los demás deben realizar su bloqueo correspondiente. |
| EL REBOTE | Ejecutar de manera eficaz el rebote en La ofensiva | Rebote controlado | El palmeo | Por parejas el compañero lanza el balón contra el tablero y el reboteador palmea tres veces con la mano abierta. |
| LA DEFENSA | Conocer y aplicar el juego en defensa | Caderas bajas y espalda recta, movimiento continuo de pies. | posición defensiva y velocidad gestual del tren inferior | Partiendo de la posición fundamental y batiendo con la parte anterior del pie mantener la posición defensiva. |
| DEFENSA DE ZONA | Proteger el área restrictiva en contra de lanzamientos cercanos al aro | Alineación de los jugadores en defensa | Densa en línea de pases | Dos equipos de 5 jugadores se ubican frente a frente sobre la línea central a una señal los dos equipos intentan situarse lo más rápido posible sobre el perímetro del área restringida, según el tipo de zona acordada con anterioridad. |
| DEFENSA PERSONAL | Marcación a cada uno de los adversarios | Defensa presionante | Mantener vigilancia sobre los jugadores asignados | A y B presionan juntos al que lleva el balón C, D y E se desplazan hacia el lado del posible pase. Si 2 recibe el balón A Y C van a presionarlo, 4 y 5 se sitúan a la izquierda de sus compañeros y B retrocede. |
| SISTEMAS DE ATAQUE | Contra ataque | Fases del contra ataque | Llenado de carriles | 5 coge el rebote y pasa el balón a 3 que mediante finta lo recibe el pasillo central, donde recibe de tres, 1 y 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | corren a ocupar los pasillos laterales de sus respectivos lados. |
| CONTRA ATAQUE | Tipos de contra ataque | salida | Salida rápida en línea | 5 coge el rebote y pasa el balón a 3 que mediante finta lo recibe de 3. 1 y 2 corren a ocupar los pasillos laterales de sus respectivos lados. |
| ATAQUE DE POSICION | Formaciones para un ataque de posición. | Con un jugador pívot | 1-2-2 | A pasa a 1 y va a la esquina para poder recibir.4 pone pantallas indirectas a 5 y 3., para que 1 pueda pasar a cualquiera de los dos. |
| JUEGO LIBRE OFENSIVO | Aplicación de los fundamentos técnicos ofensivos. | factores | Ataque de pases | 2 pasa a1y va a la esquina para poder recibir .4 pone pantallas indirectas a 5 y 3 para que 1 pueda pasar a cualquiera de los dos. |
| LA OFENSIVA | Sistema ofensivo | pantallas | Triple poste 2-3 | Triple poste 1-3-1 |
| OFENSIVA CONTRA ZONA | Defensa de zona | Atacar una defensa | Ataque estático | 2-3 para atacar estático la defensa |
| OFENSIVA CONTRA PRESIÓN | Defensa presionante | Presión individual | Defensa presión de zona | 2 pasa a 3 y 5 corta hacia abajo para un pase de retorno hasta que alguno pueda recibir y lanzar |
| BALANCE | Balance defensivo | Evitar el contra ataque | Balance defensivo | 1 realiza un lanzamiento de media distancia y baja a hacer balance, defensivo. |

INDICADORES DE LOGROS

PRUEBAS DE ENTRADA

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

BLOQUEOS

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

EL REBOTE

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

LA DEFENSA

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

DEFENSA DEZONA

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

DEFENSA PERSONAL

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

SISTEMA DE ATAQUE

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

CONTRA ATAQUE

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

ATAQUE DE POSICION

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

JUEGO LIBRE OFENSIVO

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

OFENSIVA

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

OFENSIVA CONTRA ZONA

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

OFENSIVA CONTRA PRESION

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

BALANCE

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

**METODOLOGIA**

METOLOLOGIA. SINCRETICO- ANALITICO-SINTETICO

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

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

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

## Instrumentos de seguimiento, control y evaluación:

1. Cronograma

2. Logros
3. Indicadores de logros



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

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

| | |
|---|---|
| **DEPORTE / MODALIDAD:** | BALONCESTO |
| **MUNICIPIO:** | SAN CAYETANO |
| **NOMBRE DEL MONITOR** | JUAN MEDINA |
| **MES** | MAYO |

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

| | |
|---|---|
| **NOMBRE MONITOR** | JUAN ANDRÉS MEDINA DÍAZ |
| **FIRMA** | |

**ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03**






# ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

# COLOCAR CUADRO DE COBERTURA, ASISTENCIA Y HORARIOS



**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELA DE 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 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 7 AÑOS | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 AÑOS | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 9 AÑOS | 2 | 1 | 0 | 2 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 10 AÑOS | 0 | 4 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 11 AÑOS | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 12 AÑOS | 1 | 4 | 0 | 1 | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| 13 AÑOS | 0 | 5 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| 14 AÑOS | 3 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 |
| 15 AÑOS | 3 | 6 | 0 | 6 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 |
| 16 AÑOS | 1 | 3 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 17 AÑOS | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| TOTALES | 14 | 32 | 0 | 21 | 17 | 8 | | | | | | | | | 46 |
| | | | | 46 | | | | | | | | | | | |

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

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__INICIACION_____**

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

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__FUNDAMENTACIÓN_____**

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Jhoan Samuel Alarcon Díaz | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | | | X | X | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 2 | Alejandro Chon Montaño | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | Jennifer Camila Hernandez | | | | X | | | X | | | | | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 4 | Sofia Rincon | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | Nicol Mariana Paez Samudio | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | | X | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | Nicol Rincon | | | | X | | X | X | | | | X | | | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 7 | Angela Catalina Gomez Alarcón | | | | | | X | X | | | | X | | X | X | | | | | | X | X | | | | X | | X | X | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 8 | Wendi Vanesa Rodriguez Farfán | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | Sharik Alexandra Rios Rincón | | | | X | | | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 10 | Salomé Castilanco | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | 12 | 11 | 0 | 92% |
| 11 | Charid Jimena Guerra Rodriguez | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 12 | Ximena Castañeda Rodriguez | | | | X | | X | X | | | | | | X | X | | | | X | | X | X | | | | | | X | X | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 13 | Carol Natalia Acghury Peña | | | | | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 14 | Julian Stiven Ahumada Romero | | | | X | | X | X | | | | X | | X | | | | | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | #DIV/0! |

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___PERFECCIONAMIENTO_____**

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

## ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



**ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06**

**SESIONES MAYO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 3/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | | Hora: 12:30 pm | Nº de sesión: 1 | Nº de semana: 1 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | | Nº de deportistas: 3 | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | | | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos. | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

| PARTE CENTRAL-PARTE1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | |
| 1. Jugamos a la lleva con el balón, cada niño tendrá que tocar a su compañero y pasarle la pelota. | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| 2. Realizamos carreras de relevos con conos y platillos. | | Explosiva | X | 30 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | X | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | X | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | | |

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

| PARTE CENTRAL-PARTE2 | | | | | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | |
| 1. Realizamos pases con un compañero de las tres forma, picado, de pecho y alto. | x | x | | 30 | Balon y Conos |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 5/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 12:30 pm | Nº de sesión: 2 | | Nº de semana: 1 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | Nº de deportistas: 3 | | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos. | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | |
| 1. Realizamos un circulo y allí se dictaran multiples formas de droiblar la pelota. | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| 2. se realizaran carreas con obtaculos tranpoirtando el balon con la mano dominante. | | Explosiva | X | 30 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | X | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | X | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | | |

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 6/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 12:30 pm | Nº de sesión:3 | | Nº de semana: 1 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | Nº de deportistas: 3 | | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos. | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 10/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 12:30 pm | Nº de sesión: 4 | Nº de semana: 2 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | Nº de deportistas: 3 | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 12/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | | Hora: 12:30 pm | Nº de sesión: 5 | Nº de semana: 2 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | | Nº de deportistas: 3 | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | | | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos. | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 13/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 12:30 pm | Nº de sesión: 6 | Nº de semana: 2 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | Nº de deportistas: 3 | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos. | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos. | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

| PARTE CENTRAL-PARTE1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | |
| 1. Realizamos una fila para realizar un movimiento sencillo en las escaleras de agilidad y posteriormente realizar lanzamiento a canasta. | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| 2. Jugamos a la lleva sobre las lineas del campo deportivo. | | Explosiva | X | 30 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | X | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | X | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | | |

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

| PARTE CENTRAL-PARTE2 | | | | | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | |
| 1. Jugamos congelados driblando el balón al sonido del silvato. | x | x | | 30 | Balon y Conos |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |

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

| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
|---|---|
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 17/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | | Hora: 12:30 pm | Nº de sesión: 7 | Nº de semana: 3 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | | Nº de deportistas: 3 | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos. | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

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

### DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 19/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | | Hora: 12:30 pm | Nº de sesión: 8 | Nº de semana: 3 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | | Nº de deportistas: 3 | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos. | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 20/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 12:30 pm | Nº de sesión: 9 | Nº de semana: 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | Nº de deportistas: 3 | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | |

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

| PARTE CENTRAL-PARTE1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | |
| 1. Realizamos la ronda del treny jugamos al gato y al ratón. | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| 2. Amarramos un bomba en los pies de cada participante, cuando se indique con el silvato los jugadores se desplazarán por el campo deportivo buscando reventra la bomba de su compaero pisandola y controlando el balón. | | Explosiva | X | 30 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | X | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | X | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reaciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | | |

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

| PARTE CENTRAL-PARTE2 | | | | | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | |
| 1. Jugamos un partido | x | x | | 30 | Balon y Conos |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 24/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 12:30 pm | N° de sesión: 10 | N° de semana: 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | N° de deportistas: 3 | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos. | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos. | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

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

### DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | |
| 1. Jugamos a la lleva sobre las lineas del campo deportivo, en este caso el jugador que tiere que buscar a los demas ro tendra un balon en dribling. | FUERZA | MAXIMA | | 30 | |
| 2. A cada deportista se le asiganmar un color, cada vez que se mencione el color los deportistas e identificara al jugador con el color dicho y tendrán tocarlo. | | Explosiva | X | 30 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | X | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | X | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reaciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | | |

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

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

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

| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
|---|---|
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 26/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 12:30 pm | N° de sesión: 11 | | N° de semana: 4 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | N° de deportistas: 3 | | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos. | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 27/05/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 12:30 pm | Nº de sesión: 12 | | Nº de semana: 4 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | Nº de deportistas: 3 | | | Edades: 6 - 8 años |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Moldear capacidades motrices a elementos tecnicos basicos. | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios, dinamicas y juegos. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

| PARTE CENTRAL-PARTE1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Balones, Conos, escaleras de agilidad y platillos |
| 1. Realizamos el juego de las cogidas por las lineas del campo deportivo esta vez todos los participantes sin balón. | FUERZA | MAXIMA | | 30 | |
| 2. Jugamos a carreras de relevos realizando un circuito de agilidad con conos, platillos y escaleras de agilidad. | | Explosiva | X | 30 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | X | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | X | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | | |

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

| PARTE CENTRAL-PARTE2 | | | | | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | |
| 1. Realizamos un circulo y con el dirbling de balón creamos una ronda con los mismos. | x | x | | 30 | Balon y Conos |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 5/05/2022 | Lugar: Sector Rural | Municipio: San Cayetano | Hora: 3:30 | Nº de sesión: 2 | Nº de semana: 1 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | Nº de deportistas: 14 | | Edades: 9 - 12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 6/05/2022 | Lugar: Sector Rural | Municipio: San Cayetano | Hora: 3:30 | N° de sesión: 3 | N° de semana: 1 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | N° de deportistas: 14 | | Edades: 9 - 12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |

Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva

Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 10/05/2022 | Lugar: Sector Rural | Municipio: San Cayetano | Hora: 3:30 | N° de sesión: 4 | | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | N° de deportistas: 14 | | | Edades: 9 - 12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

| PARTE CENTRAL-PARTE1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Conos, Balones, Platillos y aros |
| 1. Realizamos trensas usando los carriles del campo deportivo. | Fuerza | MAXIMA | x | 30 | |
| 2. Cambiamos de carril y en cada carril se realizara cierta cantidad de pases necesatrios para llegar al otro extremo. | | Explosiva | | 30 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | x | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | X | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | | |

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

| PARTE CENTRAL-PARTE2 | | | | | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | |
| 1. Jugamos a las cogidas sobre la lineas del campo deportivo. | x | x | | 30 | Balon |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

### DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 13/05/2022 | Lugar: Sector Rural | Municipio: San Cayetano | Hora: 3:30 | Nº de sesión: 6 | Nº de semana: 2 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | Nº de deportistas: 14 | | Edades: 9 - 12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 17/05/2022 | Lugar: Sector Rural | Municipio: San Cayetano | Hora: 3:30 | N° de sesión: 7 | N° de semana: 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | N° de deportistas: 14 | | Edades: 9 - 12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 19/05/2022 | Lugar: Sector Rural | Municipio: San Cayetano | Hora: 3:30 | Nº de sesión: 8 | Nº de semana: 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | Nº de deportistas: 14 | | Edades: 9 - 12 años |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
|---|---|
| Firma formador | |

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 20/05/2022 | Lugar: Sector Rural | Municipio: San Cayetano | Hora: 3:30 | Nº de sesión: 9 | Nº de semana: 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | Nº de deportistas: 14 | | Edades: 9 - 12 años |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | X | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|---|

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
|---|---|
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 24/05/2022 | Lugar: Sector Rural | Municipio: San Cayetano | Hora: 3:30 | Nº de sesión: 10 | Nº de semana: 4 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | Nº de deportistas: 14 | | Edades: 9 - 12 años |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 27/05/2022 | Lugar: Sector Rural | Municipio: San Cayetano | Hora: 3:30 | Nº de sesión: 12 | Nº de semana: 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | Nº de deportistas: 14 | | Edades: 9 - 12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Implementar estrategias colectivas ofensiva y defensiva | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar movimientos técnicos | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 3/5/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 5:30 pm | Nº de sesión: 1 | Nº de semana: 1 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | Nº de deportistas:29 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | X |
| Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandroll | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento ): Postura correcta de la cortina. | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | | | | | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | |
| 1. Realizamos un 3 vs 3 donde apliquen gestos basico del poicand roll. | X | x | | 30 | Balon |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 5/5/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 5:30 pm | Nº de sesión: 3 | Nº de semana: 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | Nº de deportistas:29 | | Edades: 13 - 17 años |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | X |
|---|---|---|---|---|---|---|

Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar

Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandroll

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
|---|---|
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 10/5/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 5:30 pm | N° de sesión: 4 | N° de semana: 2 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | N° de deportistas:29 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | X |
| Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandroll | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina. | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: 11/5/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 5:30 pm | Nº de sesión: 5 | Nº de semana: 2 |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | Nº de deportistas 29 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | X |
| Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandroll | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina. | | | | | |

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

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 12/5/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 5:30 pm | Nº de sesión: 6 | | Nº de semana: 2 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | Nº de deportistas:29 | | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | | X |
| Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandroll | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina. | | | | | | | |

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

| DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| PARTE INICIAL | | | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | | | | |
| 1.llamado a lista | llamado a lista | | X | 5 | |
| 2.trabajo articular con las pates | Movilidad Articular | | | 15 | |
| 3. | Calentamiento | | X | | |
| PARTE CENTRAL-PARTE1 | | | | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Conos, Balones, Platillos, pelotas de tenis |
| 1. Cada deportista se ubicará en un lugar señalado con los conos, utilizara su pie de pivot para fintar y lanzar hacia carsta. | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| 2. En grupos de 3 corremos los carriles realizando trensas. | | Explosiva | X | 30 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | X | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | X | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Marcar con x | Tiempo | |
| | Acoplamiento | | | | |
| | Ritmo | | X | | |
| 3. | Equilibrio | | | | |
| 4. | Orientación | | X | | |
| 5. | Diferenciación | | | | |
| 6. | Reacción | | | | |
| 7. | Adaptación | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | TEMAS | | |
| | | | Desplazamiento | | |
| 8. | | | | | |
| 9 | Componete Teorico | | TEMAS | | |
| 10. | | | Táctica | | |
| 11. | | | Reglamento FIBA | | |
| 12 | | | | | |
| 13. | | | | | |
| | Componete Social volutivo | | TEMAS | | |
| 15. | | | Seguridad | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18 | | | | | |

| PARTE CENTRAL-PARTE2 | | | | | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | |
| 1. Jugamos un partido 5 vs 5. | X | x | | 30 | Balon |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 17/5/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 5:30 pm | N° de sesión: 7 | | N° de semana: 3 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | N° de deportistas:29 | | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | | X |
| Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina. | | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

| PARTE CENTRAL-PARTE1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Conos, Balones, Platillos , pelotas de tenis |
| 1. Explicamos la diferencias tecnicas y tacticas entre el picnadroll y el picandpop, como se pueden utilizar y las ventajas de cada una. | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| 2. En grupos de 3 realizamos ejercios ofesivos 2 vs uno aplicando el picand pop luego de la cortina de un compañero | | Explosiva | X | 30 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | X | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | X | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | | |

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

| PARTE CENTRAL-PARTE2 | | | | | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | |
| 1. Jugamos un partido 5vs 5, aplicando laas diferentes tecnmicas y tácticas | X | x | | 30 | Balon |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 18/5/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 5:30 pm | Nº de sesión: 8 | Nº de semana: 3 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | Nº de deportistas:29 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | X |
| Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina. | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

| PARTE CENTRAL-PARTE1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Conos, Balones, Platillos , pelotas de tenis |
| 1. Realizamos un encuentro deportyivo con los integrantes de la escuela en in mini torreo 3 x 3. | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| 2. Realizamos un encuentro deportyivo con los integrantes de la escuela en in mini torreo 3 x 3. | | Explosiva | X | 30 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | X | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | X | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | | |

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

| PARTE CENTRAL-PARTE2 | | | | | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | |
| 1. Realizamos un encuentro deportyivo con los integrantes de la escuela en in mini torreo 3 x 3. | X | x | | 30 | Balon |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 19/5/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 5:30 pm | Nº de sesión: 9 | Nº de semana: 3 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | Nº de deportistas:29 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | X |
| Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina. | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 24/5/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 5:30 pm | N° de sesión: 10 | | N° de semana: 3 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | N° de deportistas:29 | | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | | X |
| Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina. | | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Conos, Balones, Platillos , pelotas de tenis |
| 1. Realizamos tres filas mirando hacia el tablero, cuando se de la señal se enfrentar 2 vs 1, depedniendo de la personas que se hagao con el balon de primeras. | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| 2. Corremos los carriles realizando trensas. | | Explosiva | X | 30 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | X | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | X | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | | |

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 25/5/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 5:30 pm | N° de sesión: 11 | | N° de semana: 4 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | | N° de deportistas:29 | | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | | X |
| Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina. | | | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 26/5/2022 | Lugar: Centro poblado | Municipio: San Cayetano | Hora: 5:30 pm | Nº de sesión: 12 | Nº de semana: 4 |
| Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz | | | Nº de deportistas:29 | | Edades: 13 - 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | X |
| Objetivo General: Aplicar el gesto de pasar y cortar | | | | | |
| Objetivo Especifico: Aplicar en el campo deportivo el picandpop | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina. | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | Juan Andrés Medina Díaz |
| Firma formador | |

**SESIONES JUNIO.**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 2/06/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Cada deportista tendá en su cintura un lazo o cinta, y un compañero tendrá el otro extremo en su cintura, uno de los dos dirigira el balón de un punto a otro, tratando de que el lazo que los une se desate.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Realizamos una fila, donde cada deportista lanzará el balón sin que este rebote en el suelo.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. con un compañero realizamos pases alternos, uno por el suelo y el otro de pecho.** | **x** | | | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 3/06/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Jugamos a la lleva dentro del campo deportivo donde todos se desplacen con el balón y dribando** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Realizamos dos filas de conos a una distancia de 4 metros el uno del otro, en parejas pasaran en zigzag por los conos entregando el balón en la mitad del recorrido a su compañero.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. en parejas realizamos pases sin dejar caer la pelota de tal forma que desplacen hasta un extremo de la cancha y relien un lanzamiento.** | **x** | | | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 7/06/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Jugamos guerra de zonas, cada jugador tendra que defender su zona de los demas jugadores que no se les asigno una zona, todos mantendran un balon driblando, si se le arrebata el balon a quein defiende la zona este saldrá de la misma y cederá su lugar.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Realizmaos recorridos driblando el balón de la forma que se indique por el instructor.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/06/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 4** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Jugamos 1 vs 1, cada jugador tendra que completar 10 puntos para tener la victoria, cada enfrentamiento ganado oorgara un punto.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 60 | |
| | | Explosiva | **X** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Realizamos una ronda de coordinación** | | | X | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 10/06/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 5** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**

**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Realizamos una actividad de reacción por parejas, allí uno de los se ubicara de espalalda a su compañero y atacara cuando lo desee.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Jugamos a la lleva sobre las lineas de la cacnha sin el balón.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. Realizamos una ronda de coordinación** | | | X | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 14/06/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 6** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**

**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Jugamos un 3 x 3 con los integrantes de la escuela de formación** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 60 | |
| **2.** | | Explosiva | **X** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. Jugamos congelados dentro del campo deportivo.** | | | X | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 16/06/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 7** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Ubicamos una serie de conos y platillos donde los deportistas cruzaran en zigzag de tal forma que pase el balon en medio de las piernas** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Realizamos movieminto de coordinación con la escalera de agilidad con posterior lanzamiento a cansta.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Jugamos congelados dentro del campo deportivo.** | | | X | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 17/06/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 8** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Realizamos trabajo físico, de tal forma que se correran diagonales realizando movimiento mencionados.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Realizamos tresnas con finalización.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

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

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 21/05/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 9** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Realizamos grupos de 3 y realizamos trensas por las bandas.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Por parejas realizamos pases alternos, por arriba y de pecho, de extremo a extremo de la cancha.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

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

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 23/06/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 10** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Con un compeñero pasamos el balon con pases de pecho hasta el otro extremo de la cancha, finalizando con una canasta** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Marcamos con conos diferentes lugares del campo donde los deportista resliazara multiples fintas.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

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

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 24/06/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 11** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Jugamos 5 vs 5 realizando la maxima cantidad de equipos permitidos.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Con un compalero realizamos el ejercicio de pasar y cortar alrededor del campo deportivo.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Realizamos una ronda de coordinación** | | | X | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 28/06/2022 | **Lugar: Sector Rural** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 3:30** | **N° de sesión: 12** | **N° de semana: 5** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 9 - 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y toma de deciciones.**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios dinamicos que estimulen la capacidad de reacción defensiva y ofensiva.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos y aros** |
| **1. Jugamos a la lleva sobre las lineas del campo deportivo.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Jugamos Nokout.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Realizamos una ronda de coordinación** | | | X | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **2/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 1** | | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas: 3** | | | **Edades: 6 - 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Realizamos una ronda de coordinación dinamica, donde se estumule la coordinación ojo-pie.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Jugamos ponchados con pelota suavede caucho, donde los participanmtes solo puedan correr de lado sin cruzar las piernas.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. Realizamos el juego de la lleva driblando un balón constantemente.** | **x** | **x** | | **30** | **Balon y Conos** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 3/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades: 6 - 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Ubicamos una serie de conos donde los deportistas cruzaran en zigzag por medio de estos conos realizando un recorrido de dribling y control.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. ubicamos direntes conos en la cancha y cada vez que suene el silvato cambiaran de lugar con un compañero.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Realizamos una ronda de coordinación.** | **x** | **x** | | **30** | **Balon y Conos** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 7/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 3** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 3** | | | **Edades: 6 - 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Realizamos pases de pecho y picado entre los compañeros, de tal forma que se realice el maximo numero de repeticiones en el tiempo extablecido.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Jugamos carrera de obstaculos entrre los deportistas, de tal forma que se temora el tiempo de los participantes para el mismo.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Jugamos a la lleva sin los balosnes pero por las lineas de las cancha.** | **x** | **x** | | **30** | **Balon y Conos** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 4** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades: 6 - 8 años** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general**

**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Jugamos a la lleva con los balones dentro del campo deportivo.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Ubicamos diferentes zonas en el campo donde cada jugador tendra que quitarle el balon a su rival.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. Jugamos piedra, papel y tijeras en diferentes zonas del campo, quien mas zonas conquiste en 10 minutos sera el ganador. Para ello se realizaran 3 rondas.** | **x** | **x** | | **30** | **Balon y Conos** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **10/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 5** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades: 6 - 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Ubicamos conos y platillos donde los deportistas esquivaran y posteriormente lanzarán a canasta.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Mientras los deportistas driblan en el campo deportivo mantendrán una bomba legos del piso, quien la deje caer repetir el recorrido.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Jugamos pollito, simio y humano.** | **x** | **x** | | **30** | **Balon y Conos** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **14/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 5** | | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas: 3** | | | **Edades: 6 - 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos, aros y escaleras de agilidad.** |
| **1. Realizamos el juego de la gallinita ciega, los compañeros tendran que driblar el balon y se ubicaran dentro de los aros.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Realizamos movimientos de piernas con ayuda de las escaleras de agilidad.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Jugamos pollito, simio y humano.** | **x** | **x** | | **30** | **Balon y Conos** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 16/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 7** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades: 6 - 8 años** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos, aros y escaleras de agilidad.** |
| **1. Jugamos a la lleva sobre las lineas del campo deportivo, buscando estimular el equilibrio y la capacidad de reacción.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Realizamos carreras en diferentes estilos, saltos, lateral y cuatro apoyos.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 17/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 8** | | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 3** | | | **Edades: 6 - 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos, aros y escaleras de agilidad.** |
| **1. Jugamos pollito, simio y humano como una variante del piedra, papel o tijera.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Realizamos un juego donde el deportista amntendra driblando el balón y una vez suene el silvato se ubicara dentro de los aros señalados.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Realizamos carreras de roles, donde se relaizcen estaciones con diferentes tareas a realizar.** | **x** | **x** | | **30** | **Balon y Conos** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 21/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 9** | | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 3** | | | **Edades: 6 - 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos, aros y escaleras de agilidad.** |
| **1. Jugamos a la gallinita ciega de tal forma que a los demas compañeros (excepto la gallinita ciega) tendrán que desplazarse de un cono a otro driblando el balón, de esta forma se pondran ubicar por el sonido.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Realizamos carreras a velocidad, de tal forma que el desp'lazamiento se relice sriblando de forma controlada el balón por medio de obstaculos.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. Realizamos carreras de roles, donde se relaizcen estaciones con diferentes tareas a realizar.** | **x** | **x** | | **30** | **Balon y Conos** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 23/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 10** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades: 6 - 8 años** |

| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
|---|---|---|---|---|---|

**Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general**
**Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos, aros y escaleras de agilidad.** |
| **1. Realizamos carreras, cada vez que suene el silvato cada participante tendrá el derecho a avanzar pero una vez vuelva a sonar el silvato tendran que parar hasta que suene de nuevo, esto lo realizarán de un punto A a uno B.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Ubicamos una fiila de conos y marcamosun zigzag con platillos, luego se ubicará un costal donde cada uno pasara de un lado a otro. Realizaremos varias veces este circuito.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Jugamos Polliito, simio y humano.** | **x** | **x** | | **30** | **Balon y Conos** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **24/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 11** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades: 6 - 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos, aros y escaleras de agilidad.** |
| **1. Jugamos congelaos driblando el balón, cada vez un compañero toque a otro lo descongelará.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Realizamos drible del balon sentados, arrodillados y acostados.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Jugamos 1 vs 1, cada ves que realicen una cesta cambiara de rival** | **X** | **x** | | **30** | **Balon y Conos** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **28/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 12:30 pm** | **N° de sesión: 12** | **N° de semana: 5** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades: 6 - 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Estimular la coordinación dinámica general** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios de coordianacion ojo-mano y ojo-pie** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos, aros y escaleras de agilidad.** |
| **1. Realizamos drible del balón, sentados, arrodillados y acostados sin desplazamiento.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 30 | |
| **2. Realizamos pases de pecho entre los participantes sin dejar caer el balón.** | | Explosiva | | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Jugamos 1 vs 1, cada ves que realicen una cesta cambiara de rival** | **X** | **x** | | **30** | **Balon y Conos** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **2/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 1** | | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas:29** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.** | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Ubicados en un extremo de la cancha, en parejas, avanzará uno con el balón mientras que su compañero de frente lo referencia de tal forma que sun manos siempre esten en sus hombros** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. En parejas, ubicamos a los deportistas en la linea de la mitad de la cancha, cuando suene el silvato uno de los dos agarrará el balón y el otro defenderá** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Jugamos 5 vs 5 a dos canastas cambio de equipo.** | **x** | **x** | | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 3/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 2** | | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas:29** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Realizamos un circuito de velocidad, donde se cooran las diagonales reaalizando movimiento de manos y dirbling del balón.** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. Realizamos carreras de relevos, el desplazamiento siempre se realizará lateralmente sin cruzar los pies** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| | Acoplamiento | | | | |
| | Ritmo | | X | | |
| **3.** | Equilibrio | | | | |
| **4.** | Orientación | | X | | |
| **5.** | Diferenciación | | | | |
| **6.** | Reacción | | | | |
| **7.** | Adaptación | | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | TEMAS | | |
| | | | Desplazamiento | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **8.** | | | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | | TEMAS | | |
| **10.** | | | Táctica | | |
| **11.** | | | Reglamento FIBA | | |
| **12** | | | | | |
| | | | | | |
| **13.** | | | | | |
| | **Componete Social volutivo** | | TEMAS | | |
| **15.** | | | Seguridad | | |
| **16.** | | | | | |
| **17.** | | | | | |
| | | | | | |
| **18** | | | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Jugamos piedras papel o tijeras humano** | | | x | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **7/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 3** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas:29** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Ubicados sobre la linea de tres, por parejas, referenciamos un conmpeñero que relizara cierto recorrio, una vez suene el silvato atacara a canasta y el otro defenderá** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. Realizamos el mismo ejercicio anterior, esta variante consiste en que ahora no sonará el silvato, será el jugador quien decida cuando iniciara la entrada a canasta.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Jugamos la lleva driblando el balón.** | | | x | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **9/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 4** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas:29** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Realizamos carreras de relevos donde hagamos equipos, allí cada equipo tendra que ganar cierta cantidad de puntos.** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. Pasamos el balón con un compañero, de pecho, cuando realicen la cantidad de pases señaladas con anterioridad, cuando se cumplan la cantidad de pases quien tenga el balón atacará a canasta.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. jugamos la lleva sin balón sobre las lineas de la cancha.** | | | x | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 10/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 5** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas:29** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Realizamos pases dando vuelta a la cancha, realizando trabajo físico, lueo lo realizamos con dos y luego con tres compañeros.** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. Jugamos 5 vs 5.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. jugamos la lleva sin balón sobre las lineas de la cancha.** | | | x | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **14/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 6** | | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas:29** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Realizamos la ronda de "Don Matías"** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. Nos ubicamos por parejas, los compañeros se recargarán sobre la espalda del otro, quien este de espalda al aro es quien tendra el balón y decidira si atacara el mismo hacia la derecha o izquierda.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. Jugamos 3 x 3 cada equipo que reciba dos canastas de 2 puntos o una canasta de 3 puntos saldrá. Si un equipo gana 5 rondas los demas equipos le darán 5 vueltas a la cancha.** | | | x | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 16/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 7** | | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas:29** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |

**Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.**
**Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Juamos a la lleva, sobre las lineas del campo deportivo con el balón en constante dribling.** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. En grupos de 3, realizamos trensas de un extremo a tro de foorma ordenada y coordinada.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Realizamos carreras de relevos, alternando las formas de desplazamientos.** | | | x | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **17/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 8** | | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas:29** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.** | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Realizamos carreras en diagonales, de tal forma que tengan multiples cambios de velocidad y distintas formas de desplazamiento.** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. Con una cuerda o cabuya, la ubicamos en cintura de dos compañeros, uno de los dos tendrá el balón y realiara un recorrido haciendo el cambio de direccion que desee para hacer que la cabuya se suelte de alguno de los dos.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Realizamos un circuito de obstaculos usando, conos, platillos, escaleras de agilidad y aros.** | **X** | **X** | | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **21/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 9** | | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas:29** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Realizamos trensas dando vuelta al campo deportivo, de forma ordenada y coordinada.** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. Aplicamos entrada a canasta usando el pie de pivot como referencia para el posterior lanzamiento.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **23/06/2022** | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 10** | | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | | **N° de deportistas:29** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Jugamos 1 vs 1, donde cada deportista logre entrar a canasta y convertir una canasta a sus compañeros.** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. Con las manos hacia el fente realizamos carreras avanzando en forma de cangrejo.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Realizamos la explicación y aplicación de la defensa bascular mediante el juego 5 vs 5.** | **X** | **X** | | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 24/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 11** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas:29** | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.**

**Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Jugamos la lleva sobre las lienas del campo deportivo.** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. Realizamos pases girando en el campo deportivo constantemente, cuandos se completen 5 rondas sin dejar caer el balón terminaran el ejercicio.** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. jugamos 3 x3** | **X** | **X** | | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 28/06/2022 | **Lugar: Centro poblado** | **Municipio: San Cayetano** | **Hora: 5:30 pm** | **N° de sesión: 12** | | **N° de semana: 5** |
| **Nombre del Formador: Juan Andrés Medina Díaz** | | | **N° de deportistas:29** | | | **Edades: 13 - 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Aplicar movimientos tacticos defensivos.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Aplicar elementos como defensa en zona y bascular.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Postura correcta de la cortina.** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Conos, Balones, Platillos** |
| **1. Con una cuerda o cabuya, la ubicamos en cintura de dos compañeros, uno de los dos tendrá el balón y realiara un recorrido haciendo el cambio de direccion que desee para hacer que la cabuya se suelte de alguno de los dos.** | Fuerza | MAXIMA | | 30 | |
| **2. Ubicados sobre la linea de tres, por parejas, referenciamos un conmpeñero que relizara cierto recorrio, una vez suene el silvato atacara a canasta y el otro defenderá** | | Explosiva | **X** | 30 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **X** | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | **X** | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **X** | | |

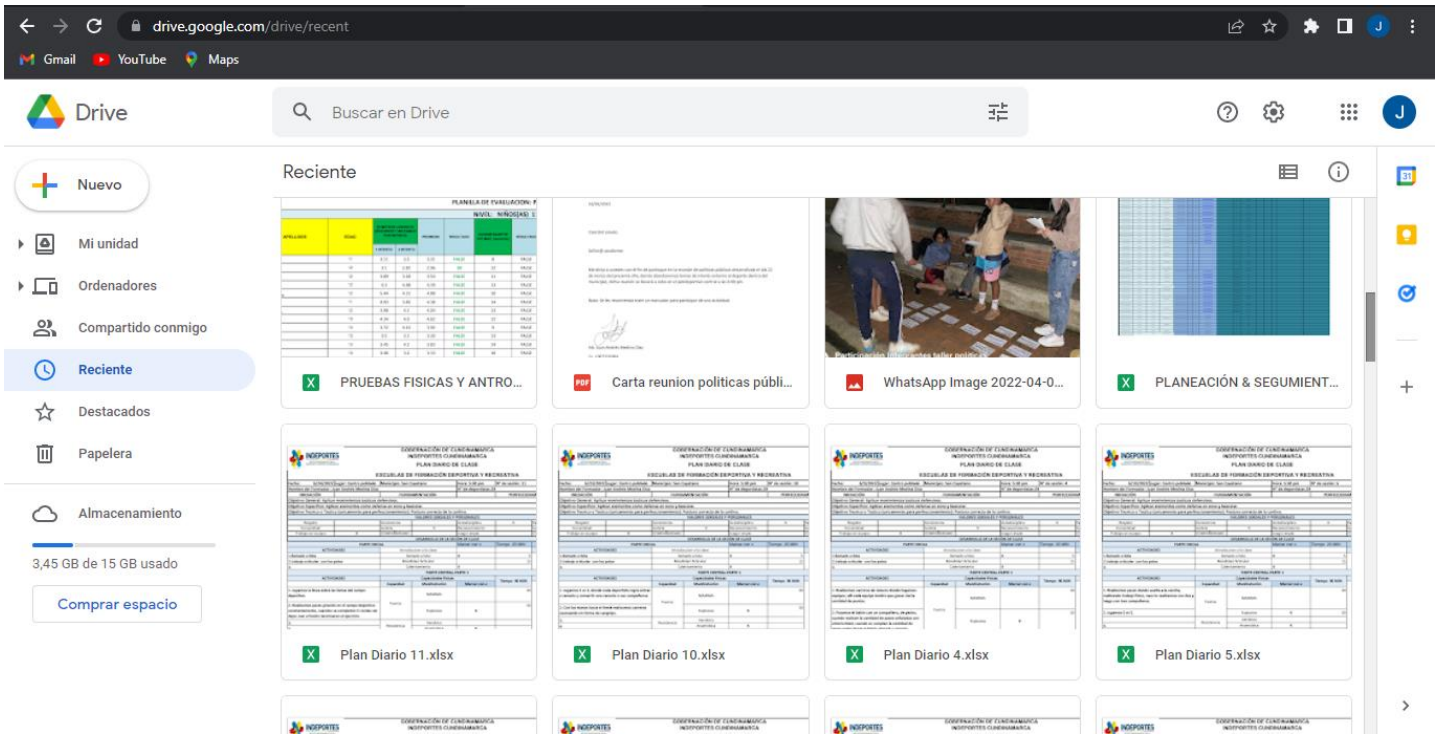
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| | Acoplamiento | | |
| | Ritmo | X | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | X | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones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

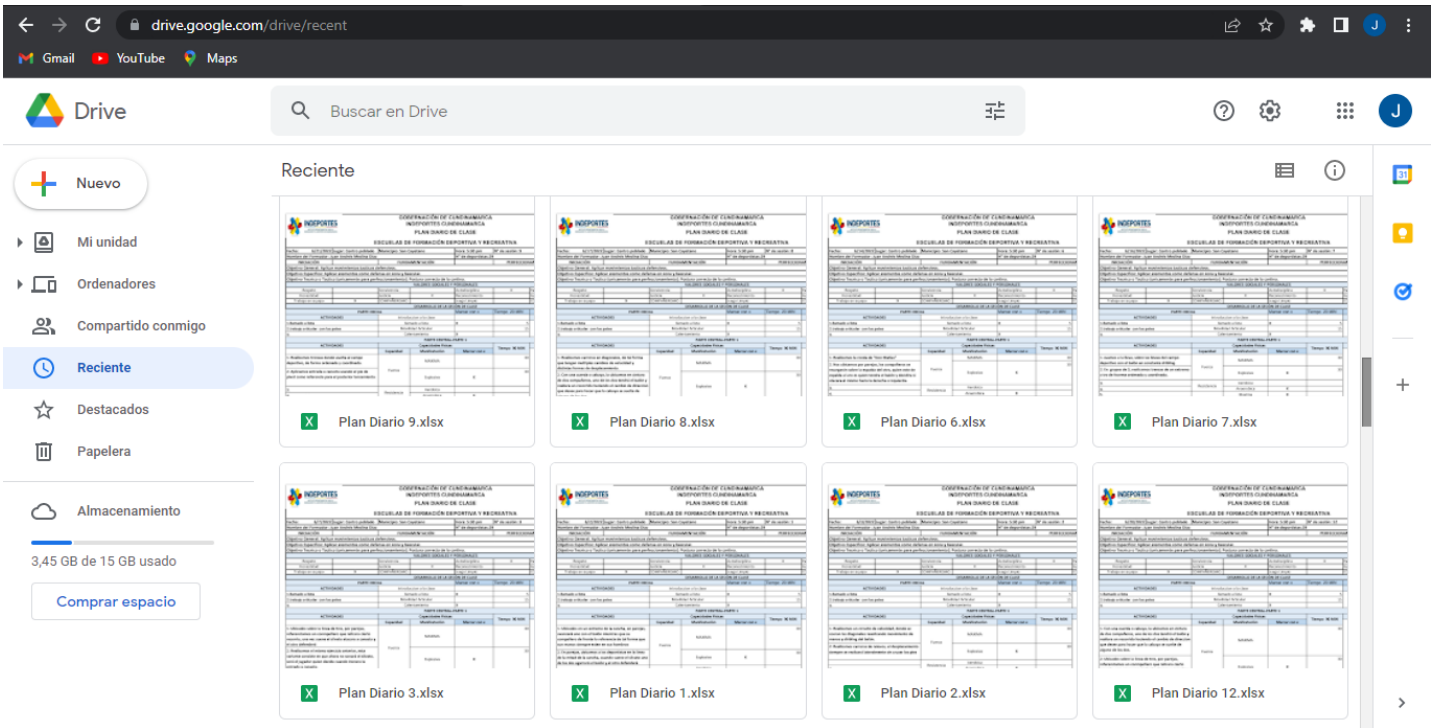
| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. Jugamos 5 vs 5.** | **X** | **X** | | **30** | **Balon** |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
|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

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

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

# ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07



# ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE BALONCESTO**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **may-22** | **MUNICIPIO: San Cayetano** | | |
| **LUGAR:** | | | | Sector Rural | **HORARIO DE PRACTICA:** | 12:30 am -2:30 m | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** X | **FUNDAMENTACIÒN** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **CLASES** | | | | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | **RESPETO** | **RESPETO** | **RESPETO** |
| | | | RESPONSABILIDAD | **RESPONSABILIDAD** | **RESPONSABILIDAD** | **RESPONSABILIDAD** |
| | | | COMPAÑERISMO | | | |
| | | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | **COOPERACIÓN** | **COOPERACIÓN** | **COOPERACIÓN** |
| | | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | **AUTODISCIPLINA** | **AUTODISCIPLINA** | **AUTODISCIPLINA** |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | **Movilidad articular para preparación física de forma céfalo caudal** | **Movilidad articular para preparación física de forma céfalo caudal** | **Movilidad articular para la preparación física de forma céfalo caudal** |
| | | | CALENTAMIENTO | | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | |
| | | | RITMO | **Aplica de foma adecuada las diferentes rondas y actividades coordinativas a traves del ritmo** | **Aplica de forma adecuada las diferentes rondas y actividades coordinativas a traves del ritmo** | **Aplica de forma adecuada las diferntes ronsas y activodades coordinativas a través del ritmo** |
| | | | EQUILIBRIO | | | |
| | | | ORIENTACION | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | |
| | | | REACCIÓN | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | |
| | | | VELOCIDAD | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | **Realiza movimientos amplios con mayor facilidad** | **Realiza movimientos amplios con mayor facilidad** | **Realiza movimientos amplios con mayor facilidad** |
| | | | RESISTENCIA | | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | **PASE A CORTA DISTANCIA** | **PASE A CORTA DISTANCIA** | **PASE A CORTA DISTANCIA** |
| | | | DRIBLE | **CAMBIOS DE DIRECCION CONTROLANDO EL BALÓN** | **CAMBIOS DE DIRECCIÓN CONTROLOANDO EL BALÓN** | **CAMBIOS DE DIRECCIÓN CONTROLANDO EL BALÓN** |
| | | | LANZAMIENTO | **LANZAMIENTO ARO LIMPIO** | **LANZAMIENTO ARO LIMPIO** | **LANZAMIENTO ARO LIMPPIO** |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | **Rondas de integracion** | **Rondas de integración** | **Rondas de integración** |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | **VUELTA A LA CALMA** | **VUELTA A LA CALMA** | **VUELTA A LA CALMA** |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | |

**FIRMA FORMADOR:**



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE BALONCESTO

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **may-22** | **MUNICIPIO: San Cayetano** | | | |
| **LUGAR:** | | | | Vereda Cuibuco | **HORARIO DE PRACTICA:** | | 3:30 pm - 5:30 pm | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** |
| **CLASES** | | | | **JUEVES** | **VIERNES** | | **SÁBADO** | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | RESPONSABILIDAD | RESPONSABILIDAD | | RESPONSABILIDAD | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | TRABAJO EN EQUIPO | TRABAJO EN EQUIPO | | TRABAJO EN EQUIPO | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | HUMILDAD | HUMILDAD | | HUMILDAD | |
| | | | OBEDIENCIA | | | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | PARTICIPACIÓN | PARTICIPACIÓN | | PARTICIPACIÓN | |
| | | | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | PERSEVERANCIA | | PERSEVERANCIA | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase | Se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase | | Se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | Movilidad articular para preparación física de forma céfalo caudal | Movilidad articular para preparación física de forma céfalo caudal | | Movilidad articular para la preparación física de forma céfalo caudal | |
| | | | CALENTAMIENTO | | | | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | | |
| | | | RITMO | | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | | | | | |
| | | | ORIENTACION | | | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | | |
| | | | REACCIÓN | Mejorar la toma de deciciones en tiempos cortos durante el partido | Mejorar la toma de deciciones en tiempos cortos durante el partido | | Mejorar la toma de deciciones en tiempos cortos durante el partido. | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | Aumenta progresivamnete el uso de fuerza a traves de la técnica | Aumenta progresivamente el uso de fuerza a través de la técnica | | Aumenta progresivamente el uso de fuerza a través de la técnica. | |
| | | | VELOCIDAD | | | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | | |
| | | | RESISTENCIA | el tiempo de rendimento deportivo aumenta | el tiempo de rendimiento deportivo aumenta | | el tiempo de rendimiento deportivo aumenta | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | Identifica que pase usar tras diferentes situaciones | Identifica que pase usar tras diferentes situaciones | | Identifica que pase usar tras diferntes situaciones | |
| | | | DRIBLE | Dezplazamiento con el balón y protección del mismo | Dezplazamiento con el balón y protección del mismo | | Dezplazamiento con el balón y protección del mismo | |
| | | | LANZAMIENTO | Velocidad de lanzamiento tras recepción de pase | Velocidad de lanzamiento tras recepción de pase | | Velocidad de lanzamiento tras recepción de pase | |
| | | | RECEPCIÓN | Control de la pelota y toma de decisión | Control de la pelota y toma de decisión | | Control de la pelota y toma de decisión | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | TRENSA | X | X | | X | |
| | | | CORTINAS (BLOUEO) | | | | | |
| | | | PASAR Y CORTAR | X | X | | X | |
| | | | DEFENSA INDIVIDUAL | | | | | |
| | | | FINTAS DE RECEPCIÓN | X | X | | X | |
| | | | DEFENSA BASCULAR | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | Zorro y cazador | Zorro y cazador | | Zorro y cazador | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | VUELTA A LA CALMA | VUELTA A LA CALMA | | VUELTA A LA CALMA | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE BALONCESTO

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **may-22** | **MUNICIPIO: San Cayetano** | | | |
| **LUGAR:** | | | | Casco Urbano y Vereda | **HORARIO DE PRACTICA:** | | 5:30 pm - 7:30 pm | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÒN** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | | **JUEVES** | **VIERNES** | | **SÁBADO** | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | | |
| | | | JUSTICIA | **JUSTICIA** | **JUSTICIA** | | **JUSTICIA** | |
| | | | COOPERACION | | | | | |
| | | | LEALTAD | **LEALTAD** | **LEALTAD** | | **LEALTAD** | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | **HUMILDAD** | **HUMILDAD** | | **HUMILDAD** | |
| | | | OBEDIENCIA | | | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | **AUTODISCIPLINA** | **AUTODISCIPLINA** | | **AUTODISCIPLINA** | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | **PERSEVERANCIA** | **PERSEVERANCIA** | | **PERSEVERANCIA** | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | | |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | **se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase** | **Se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase** | | **Se indicará brevemente el objetivo y metodo de la clase** | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | **Estimular diferentes movimientos corporales** | **Estimular diferentes movimientos corporales** | | **Estimular diferentes movimientos corporales** | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | | |
| | | | RITMO | **Manipula el balon de forma correcta, mientras interactua con otros elementos.** | **Manipula el balón de forma correcta, mientras interactua con otros elementos.** | | **Manipula el balón de forma correcta, mientras interactua con otros elementos.** | |
| | | | EQUILIBRIO | | | | | |
| | | | ORIENTACION | | | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | **Aumenta la fuerza dentro de los limites que contiene el reglamento** | **Aumenta la fuerza dentro de los limites quue contiene el reglamento** | | **Aumenta la fuerza dentro de los limites qie contiene el reglamento** | |
| | | | VELOCIDAD | **Mantiene la marca cerca tras los diferentes cambios de velocidad.** | **Mantiene la marca cerca tras los diferentes cambios de velocidad** | | **Mantiene la marxa cerca tras los diferentes cambios de velocidad.** | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | | |
| | | | RESISTENCIA | | | | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | **Realiza pases con dificultad de diferentes formas** | **Realiza pases con dificultad de diferentes formas** | | **Realiza pases con difiultad de diferentes formas** | |
| | | | DRIBLE | **Drible entre piernas y crossover con balón** | **Drible entre piernas y crossover con el balón** | | **Drible entre piernas y crossover con el balón** | |
| | | | LANZAMIENTO | **Estimular el lanzamiento a larga distancia** | **Estimular el lanzamiento a larga distancia** | | **Estimular el lanzamiento a larga distancia** | |
| | | | RECEPCIÓN | **Triple amenaza** | **Triple amenaza** | | **Triple amenaza** | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | TRENSA | | | | | |
| | | | CORTINAS (BLOUEO) | **X** | **X** | | **X** | |
| | | | PASAR Y CORTAR | **X** | **X** | | **X** | |
| | | | DEFENSA INDIVIDUAL | | | | | |
| | | | FINTAS DE RECEPCIÓN | **x** | **x** | | **x** | |
| | | | DEFENSA BASCULAR | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | **Jugara Nokout y la lleva** | **Circuito de velocidad y concentración** | | **Circuito de habilidades y aprendizaje quinestésico** | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | **VUELTA A LA CALMA** | **VUELTA A LA CALMA** | | **VUELTA A LA CALMA** | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

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 | Fabian Andrés Santana | 8 | 3,56 | 3,3 | 3,43 | 50 | 11,00 | 2008 | 113 | 112 | 112,5 | 112,5 | 20 | 23 | 21,5 | FALSO | 12,1 | 12,1 |
| 2 | Dilan Samir Molina Arevalo | 6 | 4,12 | 3,1 | 3,61 | FALSO | 10 | 1783 | 110 | 110 | 110 | 110 | 20 | 19 | 19,5 | FALSO | 11,52 | 11,52 |
| 3 | Sol britani Donado Malagón | 6 | 3,78 | 3,12 | 3,45 | 50 | 8 | 1358 | 90 | 93 | 91,5 | 91,5 | 23 | 21 | 22 | 40 | 14,1 | 14,1 |
| 4 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 5 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

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 | Jhoan Samuel Alarcon Díaz | 10 | 2,3 | 2,1 | 2,20 | 90 | 12,00 | | 130 | 130 | 130 | | 17 | 18 | 17,5 | FALSO | 11,2 | |
| 2 | Alejandro Chon Montaño | 10 | 2,5 | 2 | 2,25 | 90 | 11 | | 124 | 129 | 126,5 | | 22 | 25 | 23,5 | FALSO | 13,2 | |
| 3 | Jennifer Camila Hernandez | 10 | 4,2 | 4,3 | 4,25 | FALSO | 10 | | 120 | 119 | 119,5 | | 20 | 28 | 24 | FALSO | 13,1 | |
| 4 | Angela Catalina Gomez Alarcón | 10 | 3,12 | 2,5 | 2,81 | 90 | 11 | | 122 | 120 | 121 | | 15 | 15 | 15 | 60 | 9,1 | |
| 5 | Wendi Vanesa Rodriguez Farfán | 10 | 3,14 | 3 | 3,07 | 70 | 11 | | 232 | 136 | 184 | | 26 | 25 | 25,5 | FALSO | 11,3 | |
| 6 | Sharik Alexandra Rios Rincón | 9 | 4,4 | 4,1 | 4,25 | FALSO | 10 | | 118 | 117 | 117,5 | | 29 | 27 | 28 | FALSO | 8,9 | |
| 7 | Ximena Castañeda Rodriguez | 10 | 3,2 | 3,5 | 3,35 | FALSO | 10 | | 124 | 125 | 124,5 | | 30 | 25 | 27,5 | FALSO | 7,2 | |
| 8 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |

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 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 | Sofia Rincon | 11 | 3,11 | 3,5 | 3,31 | FALSO | 8 | FALSO | 139 | 138 | 138,5 | 138 | 17 | 19 | 18 | 40 | 10,37 | 70 |
| 3 | Nicol Mariana Paez Samudio | 12 | 3,1 | 2,81 | 2,96 | 50 | 12 | FALSO | 145 | 148 | 146,5 | 145 | 28 | 20 | 24 | FALSO | 7,69 | 100 |
| 4 | Nicol Rincon | 12 | 3,89 | 3,18 | 3,54 | FALSO | 11 | FALSO | 154 | 150 | 152 | 150 | 19 | 19 | 19 | 40 | 9,45 | 100 |
| 5 | Salomé Castilanco | 12 | 4,3 | 4,48 | 4,39 | FALSO | 13 | FALSO | 144 | 149 | 146,5 | 144 | 36 | 30 | 33 | FALSO | 12,38 | 50 |
| 6 | Charid Jimena Guerra Rodriguez | 12 | 5,44 | 4,31 | 4,88 | FALSO | 10 | FALSO | 135 | 138 | 136,5 | 135 | 45 | 37 | 41 | FALSO | 8,56 | 100 |
| 7 | Carol Natalia Acghury Peña | 11 | 4,93 | 3,82 | 4,38 | FALSO | 14 | FALSO | 147 | 148 | 147,5 | 147 | 12 | 14 | 13 | 70 | 6,98 | 100 |
| 8 | Julian Stiven Ahumada Romero | 12 | 3,98 | 4,1 | 4,04 | FALSO | 13 | FALSO | 150 | 150 | 150 | 150 | 10 | 9 | 9,5 | 90 | 8,5 | 100 |
| 9 | Michell Sofía Niño Romero | 13 | 4,34 | 4,9 | 4,62 | FALSO | 12 | FALSO | 125 | 127 | 126 | 125 | 17 | 16 | 16,5 | FALSO | 12,25 | 50 |
| 10 | Maria Jose Ortiz | 13 | 3,72 | 4,12 | 3,92 | FALSO | 9 | FALSO | 133 | 131 | 132 | 131 | 20 | 24 | 22 | FALSO | 13,39 | FALSO |
| 11 | Keidy Vanessa Rincon | 13 | 3,5 | 3,1 | 3,30 | FALSO | 13 | FALSO | 141 | 142 | 141,5 | 141 | 13 | 16 | 14,5 | FALSO | 10,29 | 70 |
| 12 | Karol Rodriguez | 13 | 3,45 | 4,2 | 3,83 | FALSO | 14 | FALSO | 137 | 138 | 137,5 | 137 | 15 | 11 | 13 | G | 9,6 | 90 |
| 13 | Sofia Martinez | 13 | 3,46 | 3,2 | 3,33 | FALSO | 10 | FALSO | 136 | 140 | 138 | 136 | 23 | 20 | 21,5 | FALSO | 8,42 | 100 |
| 14 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | 0 | FALSO | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 100 |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"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 NAVETTE 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 | Julian David Arevalo | 15 | 3,76 | 3,7 | 3,73 | FALSO | 14 | FALSO | 173 | 172 | 172,5 | 173 | 17 | 20 | 18,5 | 17 | 8,78 | 90 |
| 3 | Santiago Alarcón | 14 | 2,98 | 3,5 | 3,24 | FALSO | 15 | FALSO | 175 | 177 | 176 | 177 | 13 | 17 | 15 | 13 | 8,8 | 90 |
| 4 | Vanessa Blanco Diaz | 14 | 3,9 | 3,14 | 3,52 | FALSO | 13 | FALSO | 156 | 152 | 154 | 156 | 15 | 19 | 17 | 15 | 8,23 | 90 |
| 5 | Mariana Hernandez | 15 | 4,83 | 4,3 | 4,57 | FALSO | 13 | FALSO | 150 | 153 | 151,5 | 153 | 14 | 9 | 11,5 | 9 | 7,3 | 100 |
| 6 | Santiago Buatos | 17 | 3,71 | 3,12 | 3,42 | FALSO | 11 | FALSO | 146 | 151 | 148,5 | 151 | 26 | 22 | 24 | 22 | 8,1 | 90 |
| 7 | Juan David Rojas | 17 | 2,19 | 2,5 | 2,35 | 90 | 12 | FALSO | 167 | 167 | 167 | 167 | 20 | 19 | 19,5 | 19 | 7,2 | 100 |
| 8 | Esteban Vega | 14 | 4,23 | 3,52 | 3,88 | FALSO | 14 | FALSO | 164 | 163 | 163,5 | 164 | 32 | 30 | 31 | 30 | 8,29 | 90 |
| 9 | Brayan Poveda | 15 | 5,3 | 4,33 | 4,82 | FALSO | 15 | FALSO | 155 | 160 | 157,5 | 160 | 33 | 28 | 30,5 | 28 | 8,4 | 90 |
| 10 | Jhasly Hueso | 16 | 3,4 | 2,9 | 3,15 | FALSO | 13 | FALSO | 152 | 151 | 151,5 | 152 | 24 | 22 | 23 | 22 | 8,52 | 90 |
| 11 | Heidy Yuliana Pachon | 14 | 3,76 | 3,51 | 3,64 | FALSO | 13 | FALSO | 157 | 155 | 156 | 157 | 12 | 17 | 14,5 | 12 | 9,1 | 90 |
| 12 | Sharik Rios | 14 | 2,35 | 2,32 | 2,34 | 90 | 14 | FALSO | 143 | 142 | 142,5 | 143 | 36 | 27 | 31,5 | 27 | 7,51 | 100 |
| 13 | Kevin Rincon | 15 | 4 | 4,59 | 4,30 | FALSO | 9 | FALSO | 168 | 160 | 164 | 168 | 12 | 10 | 11 | 10 | 9,12 | 90 |
| 14 | Melissa Valbuena | 15 | 3,34 | 4,23 | 3,79 | FALSO | 12 | FALSO | 155 | 150 | 152,5 | 155 | 14 | 7 | 10,5 | 7 | 8,97 | 90 |
| 15 | Farit Rojas | 16 | 2,64 | 2,01 | 2,33 | 90 | 11 | FALSO | 164 | 164 | 164 | 164 | 35 | 26 | 30,5 | 26 | 10,19 | 60 |
| 16 | Eliana Bustos | 16 | 3,11 | 3,92 | 3,52 | FALSO | 12 | FALSO | 135 | 137 | 136 | 137 | 22 | 38 | 30 | 22 | 8,9 | 90 |
| 17 | Stefanny Rivera | 17 | 3,5 | 4,54 | 4,02 | FALSO | 13 | FALSO | 145 | 145 | 145 | 145 | 24 | 22 | 23 | 22 | 11,1 | 50 |
| 18 | Diego Alexaander Rios Rojas | 14 | 4,65 | 3,09 | 3,87 | FALSO | 12 | FALSO | 149 | 145 | 147 | 149 | 32 | 33 | 32,5 | 32 | 13 | FALSO |
| 19 | Diana Yuleidy Marin Chiquiza | 15 | 4,45 | 4,11 | 4,28 | FALSO | 12 | FALSO | 132 | 135 | 133,5 | 135 | 25 | 25 | 25 | 25 | 13,51 | FALSO |
| 20 | Nicol Andrea Parada Castiblanco | 15 | 3,6 | 3,8 | 3,70 | FALSO | 11 | FALSO | 147 | 150 | 148,5 | 150 | 33 | 34 | 33,5 | 33 | 13,3 | FALSO |
| 21 | Denny Yiseth Alarcón Goméz | 15 | 3,7 | 4,12 | 3,91 | FALSO | 10 | FALSO | 154 | 150 | 152 | 154 | 26 | 28 | 27 | 26 | 12,45 | 40 |
| 22 | Karol Juliana Molina Arevalo | 14 | 4,97 | 4,98 | 4,98 | FALSO | 7 | FALSO | 123 | 126 | 124,5 | 126 | 18 | 11 | 14,5 | 11 | 9,76 | 80 |
| 23 | Michell Molina Malagón | 14 | 4,6 | 4,78 | 4,69 | FALSO | 8 | FALSO | 147 | 145 | 146 | 147 | 11 | 17 | 14 | 11 | 8,23 | 90 |
| 24 | Yurley Dayana Arevalo Molina | 15 | 4,57 | 4,9 | 4,74 | FALSO | 12 | FALSO | 162 | 160 | 161 | 162 | 14 | 20 | 17 | 14 | 13,18 | FALSO |
| 25 | Mayerly Carolina Gomez Pira | 16 | 3,6 | 3,99 | 3,80 | FALSO | 11 | FALSO | 139 | 130 | 134,5 | 139 | 29 | 33 | 31 | 29 | 11,42 | 50 |

**ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 010**

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN CAYETANO
NIT N°800094751-8
Secretaría de Desarrollo Social

CUNDINAMARCA
Due Progress.

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

**HACE CONSTAR:**

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

**La presente se expide a los 9 DÍAS del mes de junio de 2022**

**SANDRA YOJANA PACHON SANCHEZ**
**Secretaria de Desarrollo Social**

*"COMPROMISO POR SAN CAYETANO*
*Dirección: Palacio Municipal, Parque Principal.*
*Email: alcaldia@sancayetano.cundinamarca.gov.co*
*Teléfono celular: 320-4687488*

**ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011**



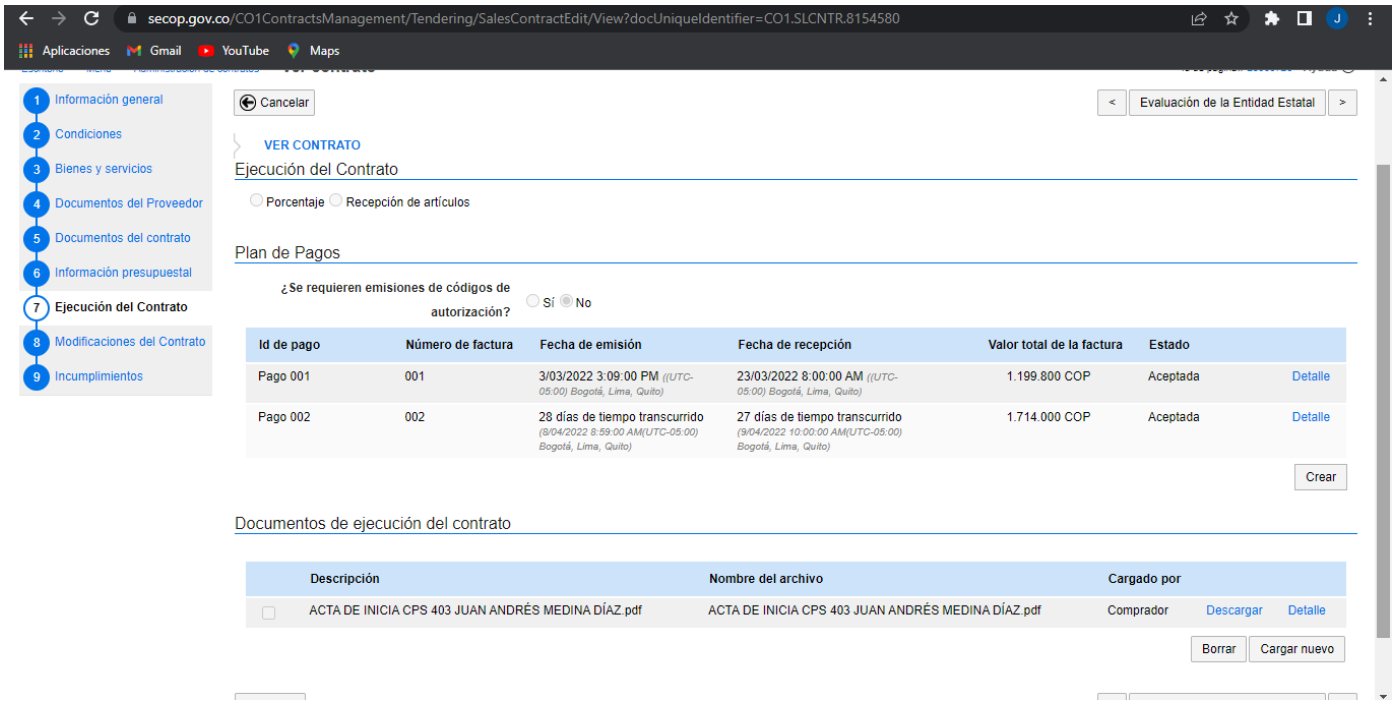
**ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012**

**Comuniqué a mis superiores mi disposición para participar en actividades, reuniones y capacitaciones programadas durante el mes de mayo.**

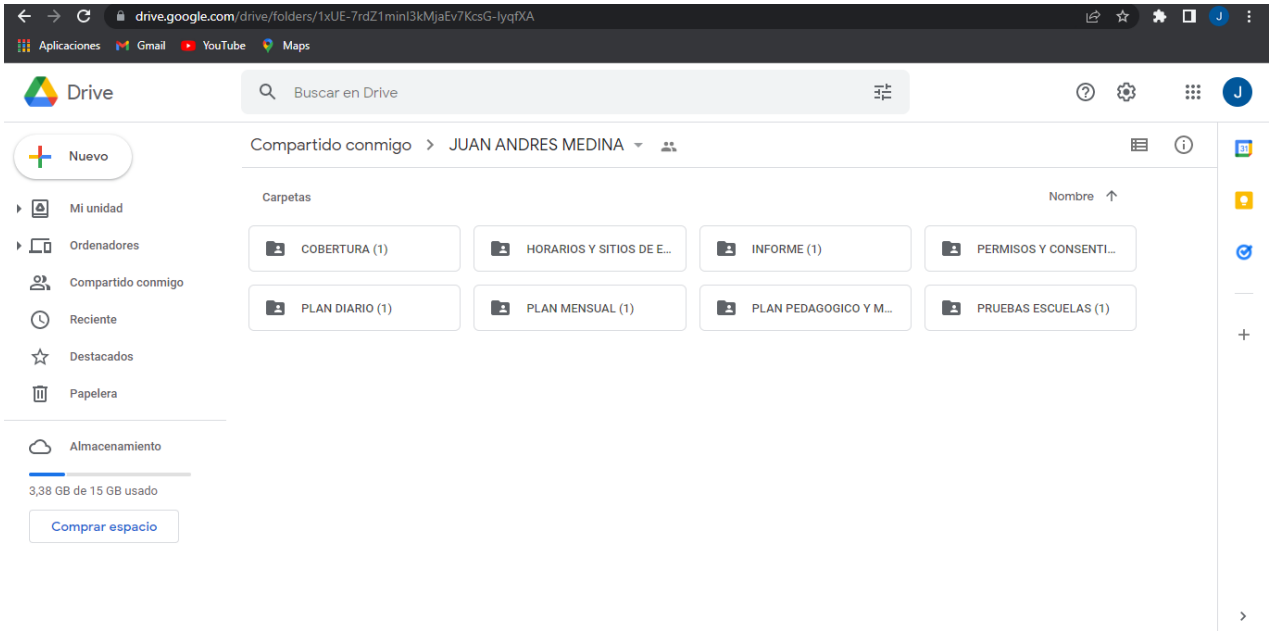
**ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013**

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

**ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014**



# ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



| INICIACION | |
|---|---|
|  |  |
| **FECHA Y LUGAR: 07/05/2022 San Cayetano** | **FECHA Y LUGAR: 17/05/2022 San Cayetano** |
|  |  |
| **FECHA Y LUGAR: 05/05/2022 San Cayetano** | **FECHA Y LUGAR: 19/05/2022 San Cayetano** |

| FUNDAMENTACION | |
|---|---|
|  |  |
| **FECHA Y LUGAR: 10/05/2022 San Cayetano** | **FECHA Y LUGAR: 24/05/2022** |

| | |
|---|---|
|  |  |
| **FECHA Y LUGAR: 13/05/2022 San Cayetano** | **FECHA Y LUGAR: 10/05/2022 San Cayetano** |

| **PERFECIONAMIENTO** | |
|---|---|
|  |  |
| **FECHA Y LUGAR: 26/05/2022 San Cayetano** | **FECHA Y LUGAR: 03/05/2022 San Cayetano** |
|  |  |
| **FECHA Y LUGAR: 17/05/2022 San Cayetano** | **FECHA Y LUGAR: 19/05/2022 San Cayetano** |