+

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS MES DE JUNIO

SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Numero de contrato:121
Periodo informado: JUNIO 01al 30 de JUNIO de 2022

OBLIGACION 1





Ya se cuenta con los 3 grupos poblacionales y en numero de participantes.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE BALONCESTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

FUNDAMENTACIÓN GENERAL

PRESENTADO POR:

INSTRUCTORES SABANA CENTRO

2022

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INTRODUCCIÓN

Es ya un hecho incuestionable que el deporte en la vida social de las personas a cobrado un valor muy elevado, lo vemos en las nuevas tendencias deportivas surgentes en la actualidad, la cantidad de gimnasios, el aumento de centros fitness, moda en ropa y calzado deportivo, entre otras más.

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

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

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

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

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

JUSTIFICACIÓN

Las Escuelas de Formación Deportiva son espacios de carácter formativo y recreativo que se plantean para la orientación y enseñanza del deporte tanto en los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños, niñas y jóvenes del departamento de Cundinamarca, buscando el desarrollo integral, tanto en el aspecto físico, motriz, técnico y social, así como deportivo mediante el "Plan de Desarrollo Cundinamarca región que progresa" que permiten la incorporación del deporte de forma progresiva, en este Disciplina.

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

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

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

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

MARCO LEGAL

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1955
"POR EL CUAL SE DICTAN DISPOSICIONES PARA EL FOMENTO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SE CREA EL SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE"

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

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

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

LEY 49 DE 1993

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

Plan de desarrollo departamental 2020-2024
Parágrafo 9.1, Inciso 9
el proyecto de Escuelas de Formación Deportiva se realiza en los 116 municipios, en aras de promocionar el deporte, la recreación y la actividad física. A través de este proyecto se ha logrado establecer un promedio de entre 3 y 5 escuelas de

formación para los municipios de categorías 4, 5 y 6, en las cuales participan aproximadamente 6.000 deportistas. Del mismo modo, en los municipios de categorías 1 ,2 y 3 se han consolidado aproximadamente 250 escuelas, que convocan a 3.750 deportistas.

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Indeportes Cundinamarca mediante los procesos de formación deportiva que adelanta con los institutos y oficinas de deportes del departamento de Cundinamarca, tiene como objetivo lograr la cobertura y masificación del deporte de Baloncesto en los 116 municipios que lo componen.
Las escuelas de formación deportiva en la modalidad de Baloncesto están orientadas desde la práctica de manera recreativa, formativa y competitiva para los niños, niñas y jóvenes desde los 6 a los 17 años, en cada una de sus categorías los deportistas pasaran por un proceso de enseñanza – aprendizaje, permitiendo la asimilación, conocimiento y apropiación del deporte y sus componentes.

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

INICIACIÓN

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

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

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

FUNDAMENTACIÓN

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

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

ESPECIALIZACIÓN

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

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

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

DESCENTRALIZACIÓN:

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

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

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

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

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

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

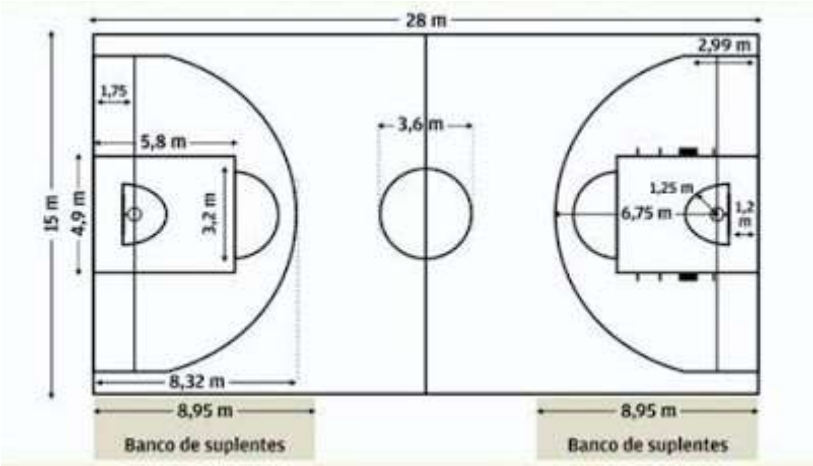
El partido de Baloncesto se lleva a cabo durante 4 periodos de 10 min cada uno, adicional a esto, cada equipo cuenta con 7 jugadores en el banquillo, los cuales el entrenador puede hacer los cambios que considere oportunos a lo largo del enfrentamiento.

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

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



Posiciones en el Baloncesto



Campo de juego de Baloncesto

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

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

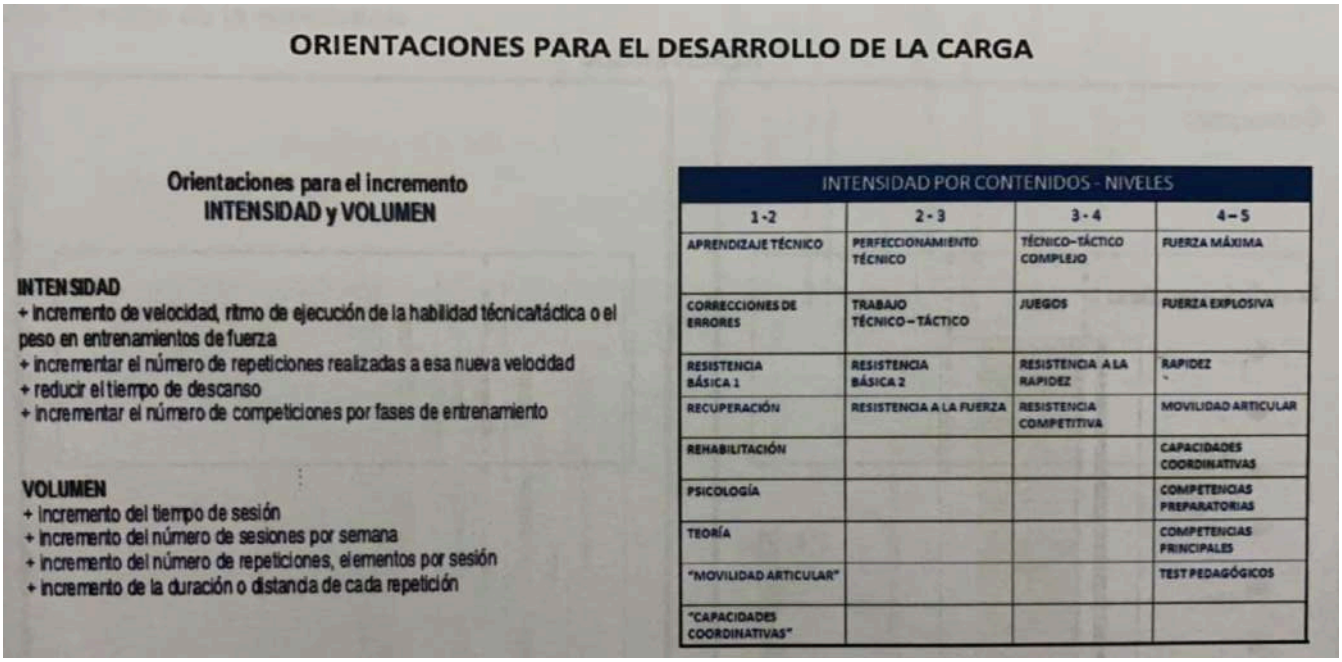
a. **Cognoscitivo**: Comprende la enseñanza teórica de todos los conceptos que el basquetbolista debe aprender, como son:
   - Reglamento del Juego
   - Filosofía del Baloncesto
   - Higiene Deportiva
   - Reglas y normas de comportamiento tanto en la cancha como fuera de ella.

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

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

DISTRIBUCIÓN DEL PERIODO PREPARATORIO

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



ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CARGA

Orientaciones para el incremento
INTENSIDAD y VOLUMEN

INTENSIDAD
+ incremento de velocidad, ritmo de ejecución de la habilidad técnicatáctica o el peso en entrenamientos de fuerza
+ incrementar el número de repeticiones realizadas a esa nueva velocidad
+ reducir el tiempo de descanso
+ incrementar el número de competiciones por fases de entrenamiento

VOLUMEN
+ incremento del tiempo de sesión
+ incremento del número de sesiones por semana
+ incremento del número de repeticiones, elementos por sesión
+ incremento de la duración o distancia de cada repetición

INTENSIDAD POR CONTENIDOS - NIVELES			
1-2	2-3	3-4	4-5
APRENDIZAJE TÉCNICO	PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO	TÉCNICO-TÁCTICO COMPLEJO	FUERZA MÁXIMA
CORRECCIONES DE ERRORES	TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO	JUEGOS	FUERZA EXPLOSIVA
RESISTENCIA BÁSICA 1	RESISTENCIA BÁSICA 2	RESISTENCIA A LA RAPIDEZ	RAPIDEZ
RECUPERACIÓN	RESISTENCIA A LA FUERZA	RESISTENCIA COMPETITIVA	MOVILIDAD ARTICULAR
REHABILITACIÓN			CAPACIDADES COORDINATIVAS
PSICOLOGÍA			COMPETENCIAS PREPARATORIAS
TEORÍA			COMPETENCIAS PRINCIPALES
"MOVILIDAD ARTICULAR"			TEST PEDAGÓGICOS
"CAPACIDADES COORDINATIVAS"			

ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

INICIACIÓN:

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

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

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

FUNDAMENTACIÓN:

En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior con objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.
En este nivel se entrenará con una intensidad de dos horas diarias por tres días a la semana pasarán al siguiente nivel.

Perfeccionamiento.

Durante el transcurso de esta fase motivamos al individuo a que desarrolle su imaginación, estimulando sus inquietudes motrices con el objeto de lograr un

jugador con más personalidad motriz; es decir una capacidad de decisión importante en todas las opciones que se presentan en el juego.

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

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

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

Parámetros de orientación

Cuadro de unidades porcentuales por nivel

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

TEMAS Y CONTENIDOS

PREPARACIÓN FÍSICA

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

TÉCNICA DEFENSIVA

- Posición básica defensiva
- Desplazamientos
- Bloqueo Defensivo o Box Out
- Doblar
- Flotar
- Marcar
- Referenciar
- Sobre marcar
- Defensa al jugador con balón
- Defensa al jugador sin balón
- Lado débil- lado fuerte
- Rebote Defensivo
- Robos de balón
- Ubicación Corporal
- Ubicación Espacial
- Buscar los espacios libres

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

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

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

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

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

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

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

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

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

- Hacia adelante.
- Hacia los lados.
- Hacia atrás.
- En diagonal.
- Movimientos de los pies:
  - Dirección de la punta de los pies.
  - Con un pie adelantado.
  - Cerrando las líneas.
  - En velocidad.
  - En presión.
  - Paso de esgrima.

- Movimientos de las manos.
- Jugador con balón.
- Jugador sin balón.
- Ataque rápido.
- Ataque lento.
- Atacante cerca de la zona de lanzamiento.
- Atacante lejos de la zona de lanzamiento.
- Jugador en acción de lanzamiento.
- Cerrar las líneas de pase.
- Doblar.
- Visión periférica.
- Anticipación.
- Movimientos del cuerpo:
  - Equilibrio.
  - Ubicación espacial.
- Ayuda a los compañeros:
  - Lados de Ayuda.
  - Ayudar al que ayuda.
- Cambio de marca.
- Doble marcaje.
- Finta de defensa.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:
  - Cuando maneja la mano izquierda.
  - Cuando maneja la mano derecha.
  - Cuando maneja las dos manos.
- Bloqueos.
- Gardeos o Tapas.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.

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

El desplazamiento hacia adelante se realiza mediante pasos de acercamiento. El defensa debe estar establecido fuerte y con equilibrio, se

realizan pasos cortos y rápidos, se va frenando a medida que se va acercando para no pasarse cuando el jugador avanza.

Se puede llegar hasta muy cerca del jugador ofensivo, pero depende de varios factores:

- Si es un jugador rápido con el dribling.
- Si ya driblo.
- Si aún no ha driblado.

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

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

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

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

ROBOS DEL BALÓN:

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

Anticipación

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

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

Arrancar el balón

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

Interceptar el balón

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

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

Tapar o gardear el balón

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

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

Desviar el balón

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

REBOTE DEFENSIVO:

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

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

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

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

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

TÉCNICA OFENSIVA

- Posición Básica
- Manejo del balón
- Pases
- Dribling
- Lanzamientos
- Recepción
- Agarre
- Fintas
- Desplazamientos
- Saltos
- Detenciones
- Bloqueos
- Reversibles
- Pantallas
- Pase y corte
- Trailer o Remolque
- Cortes

- Cross over
- Doble Ritmo
- Farewell
- Pick and Pop
- Pick ando Roll
- Pivotear
- Posiciones Ofensivas
- Rebote Ofensivo
- Step Back
- Triple Amenaza

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

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

DRIBLING:

- Mano derecha
- Mano izquierda
- Vista:
  - Sin mirar el balón.
  - Visión periférica.

  - Engañar con la mirada.
- Tipos de dribling:
  - De Velocidad.
  - De Protección.
  - De progresión.
  - De Control.
- Cambios de dirección.
- Cambios de velocidad:
  - Con la misma mano.
  - Con cambio de mano.
- Cambios de mano:
  - Por delante
  - Crossover
  - Por detrás.
  - Por entre las piernas.
  - Reversible.
- Cambios de ritmo.
- Alargando el dribling.
- Salida:
  - Directa.
  - Cruzada.
  - En reverso.
  - Con finta previa.
  - La misma pierna del defensa.
  - Con la pierna contraria del defensa.
- Stop and go.
- Usos:
  - Penetrar a canasta.
  - Salir de una situación de presión.
  - Cambiar el balón de lado (si no se puede hacer mediante el pase).
  - Mejorar ángulos de pase.

Posición Básica:
Cuerpo semi flexionado, el peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies, los pies abiertos a lo ancho de los hombros, las yemas de los dedos son los que entran en contacto con el balón, debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque el balón, el balón se impulsa suavemente, nunca golpear el balón, con una flexión de la muñeca la cual hace de palanca y amortiguación y es enviado hacia el piso, la flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto

con el balón, mejorando su control, el codo debe ir despegado del cuerpo, el antebrazo también debe seguir el movimiento del balón. El dribling debe ser fuerte y con mucha seguridad.

TÁCTICA OFENSIVA

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

TÁCTICA DEFENSIVA

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

Esquema Corporal

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

Para el cumplimiento de estos contenidos utilizaremos los siguientes medios:

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

DESPLAZAMIENTOS (Analizar Distancias y Velocidades)

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

Saltos

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

Giros y pivotes

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

Recepción, pases y lanzamientos.

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

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

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Manejo Del Balón
Estructuración

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

Actividades para esta fase.
Ejercicios De Lanzamiento

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

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

El contenido es el siguiente.

Ejercicios De Dominio De Balón

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

Esta es la fase más fina y específica del proceso que se estamos siguiendo en el desarrollo de las habilidades y destrezas. En esta fase aplicaremos los recursos vistos en la fase anterior en la competición, procurando como siempre, que el

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

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

El contenido es el siguiente.

Ejercicios De Dominio De Balón

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

Esta es la fase más fina y específica del proceso que se estamos siguiendo en el desarrollo de las habilidades y destrezas. En esta fase aplicaremos los recursos vistos en la fase anterior en la competición, procurando como siempre, que el

jugador sea capaz de protagonizar las acciones que se le propongan, con el fin de obtener conductas cada vez más inteligentes.

El Dribling

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

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

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

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

Las actividades son:

- Arrancadas
- En función de la pierna y lado de salida
- Normal (salida simple con la pierna correspondiente a la mano balón).

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

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

El Pase

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

- Vista:
  - Visión periférica.
  - Engañar con la mirada.
- Posición Básica
- Posición espacial:
  - En donde estoy yo.
  - En donde está el receptor.
  - En donde está el resto del equipo.
  - En donde está la defensa.
- Propiocepción.
- Asistencias.
- Conceptos básicos:
  - Fuerza.
  - Intensidad.
  - Puntería.
  - Visión.
- Tiempo del pase.
- Manejo de los ángulos.
- Fintas de pase.
- Puerta Atrás.
- Pase y corte.
- Tipos de pase:

  - Pase de Béisbol o sobre el hombro.
  - Pase de Pecho.
  - Pase con las dos manos sobre de la cabeza.
  - Pase de gancho.
  - Pase directo.
  - Pase picado.
  - Pase englobado.
  - Pase por detrás de la espalda.
  - Pases con una mano.
  - Pases con las dos manos.
  - Pase mano a mano o handoff.
- Estáticos.
- En movimiento.
- Saltando.
- Pase después de hacer pívot.
- Pasé a un Pívot o Poste.
- Líneas de pase.
- Recepción del pase:
- Triple Amenaza.
- Atacar el pase.
- Parar el balón y luego control.
- Ganar la posición para la recepción.
- Generar líneas de pase.
- Calcular la distancia máxima para la ejecución de cada pase.
- Buena lectura de equipo: Saber cuál jugadora está en la mejor posición para recibir un pase.
- Mala lectura de equipo: Pasarle a una jugadora que está lejos de su posición.

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

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

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

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

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

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

Lanzamiento

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

- Normas Comunes:
  - Posición Básica:
  - Balance.
  - Genuflexión.
  - Posición correcta de todo el cuerpo.
  - Propiocepción.
  - Equilibrio.
  - Relajación.
  - Concentración.
  - Vista.
  - Puntería.
  - Coordinación.
  - Oportunidad.

  - Confianza.
  - Buena selección de lanzamientos.
- Clases de lanzamientos:
  - Bandeja.
  - Estático o a pie firme.
  - En sostenido o suspensión.
  - De gancho.
  - En retroceso (Farewell).
  - Clavada.
  - Alley Oop
  - Doble Ritmo.
  - Eurosteep.
  - Tiro libre.
  - De Media.
  - Tres puntos.
  - Poste.
  - Con finta previa.
  - En sostenido.
  - Con marca.

- Ubicación espacial.

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

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

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

- Encadenamiento de fundamentos terminando en lanzamiento
- Lanzamiento en posición pasiva y activa

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

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

Fundamentos Sin Balón

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

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

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

Fundamentos Defensivos

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

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

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

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

El Rebote

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

Bloqueos

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

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

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

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

METODOLOGIA DE TRABAJO

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

- Entrenamientos Deportivos:

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

- Clases teóricas:

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

- Videos:

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

- Integraciones Deportivas:

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

- Torneos:

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

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

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

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

Medidas Antropométricas:
- Peso Corporal.
- Estatura de pie.
- Estatura sentado.
- Envergadura.

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

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

De igual manera se requieren los siguientes recursos físicos:

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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE INICIACIÒN

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

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

FECHA DE ENTREGA	28/02/22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
MUNICIPIO	CHIA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS-CONFRONTACION CON OPONENTES-MANIPULACION DE IMPLEMENTO.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAMPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO.
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	MANTENER LA CAPACIDAD DE EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS, REPETITIVOS Y INTERVALICOS.
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCIÓN	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	CONOCER Y DIFERENCIAR LAS ARTICULACIONES DE LOS SEGEMENTOS CORPORALES Y SU FUNCIÓN.
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA ADECUACION MUSCULAR PARA LA EJECUCION DE GESTOS TECNICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	DRIBLING	CONTROL Y BOTE DEL BALON Y HABILIDADES
						DE VELOCIDAD	CONTROL EN CARRERA Y CON CAMBIOS
						DE PROTECCION	BOTE CON CONTROL ANTE RIVAL
						CAMBIOS DE RITMO	IDENTIFICAR SITUACIONES PARA AUMENTAR VELOCIDADES
						CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y MANO	CONTROL Y BOTE EN DIRECIONES Y UTILIZANDO SUS DOS MANOS (MULTILATERALIDAD)
				2	DESPLAZAMIENTOS	DE AVANCE	BOTAR ALTO PARA MAYOR ALCANCE
						DE CAIDA	RETROCEDER SIN PERDER DE VISTA EL BALON Y CONTRARIO
						LATERAL	IR DE DERECHA E IZQUIERDA SIN PERDER EL GESTO TECNICO
						DE AJUSTES	CAPACIDAD DE REACCION ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE AYUDAS	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR
				3	EL PASE	EQULIBRIO	UBICACIÓN DEL CUERPO PARA RECEPCIONAR CORRECTAMENTE
						TRAYECTORIA	DIRIGIR EL BALON HACIA EL COMPAÑERO
						ESTATICO	TRIPLE AMENAZA
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA PASAR CORRECTAMENTE EL BALON
						DESPUES DEL BOTE	AL TERMINAR EL BOTE PASAR YA SEA CON DOBLE PASO, CON SALTO, ETC.
				4	RECEPCIÓN	IR HACIA EL BALON	DISPOSICION DE RECIBIR EL BALON CON MANOS Y BRAZOS
						EQULIBRIO	EQUILIBRIO CORRECTO SOBRE LOS PIES
						POSICIONAMIENTO	ESTAR SIEMPRE DE FRENTE AL COMPAÑERO
						A UNA MANO	MAYOR ALCANCE SOBRE O LATERAL
						MANO A MANO	PASAR CERCA AL COMPAÑERO Y RECIBIR SIN LANZAR
				5	EL TIRO	ESTATICO	LANZAR SIN MOVIMIENTO CORPORAL, SOLO BRAZO Y MANOS
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA O EN DOBLE PASO LANZAR
						EQUILIBRIO	CUERPO EQUILIBRADO PARA MEJORA DEL TIRO
						CON SALTO	EN SUSPENSIÓN PARA LANZAR
						LA PARABOLA	CORRECTA EJECUCION DEL TIRO LANZANDO "AL TECHO"
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BALONCESTO ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMIENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS DEL EQUIPO	CONO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACION	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
				1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.

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

FECHA DE ENTREGA	28/02/22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
MUNICIPIO	CHIA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS. CONFRONTACION DE OPONENTES Y MANIPULACION DE IMPLEMENTOS.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAMPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES.
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS.
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO.
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO.
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	CAPACIDAD DE MANTENER Y EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS, REPETITIVOS Y INTERVALICOS.
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCION	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD Y DIRECCIÓN EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES.
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	CONOCER Y DIFERENCIAR LAS ARTICULACIONES DE LOS SEGEMENTOS CORPORALES Y SU FUNCIÓN.
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA ADECUACION MUSCULAR PARA LA EJECUCION DE GESTOS TECNICOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	BOTAR	MEJORA EL CONTROL CORRECTO DEL BOTE
						CON CAMBIOS DE MANO	DESARROLLO DE LA HABILIDAD DE SER AMBIDIESTRO
						CON CAMBIO DE VELOCIDAD	CAPACIDAD DE REACCIONAR Y AVANZAR A MAXIMAS VELOCIDADES
						BAJO	CONTROL DEL BOTE PARA EL 1X1 EN DESMARQUE
						ALTO	BOTAR Y SER EXPLOSIVO EN AVANCES.
				2	DESPLAZAMIENTOS	EN SALIDAS	SEA LATERALES O CENTRALES CON CAMBIOS DE DIRECCION.
						DEFENSIVOS	CON DESLIZAMIENTOS EN RETROCESO O CON CARRERA PARA CORREGIR POSICION.
						LATERALES	DESPLAZARSE PARA SEGUIR AL JUGADOR CON BALON O FIJAR SU MARCA.
						DE AJUSTES	CAPACIDAD DE REACCION ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE AYUDAS	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR
				3	EL PASE	EN LINEA	APERTURA DEL CAMPO EN LA SALIDA.
						DIAGONALES	EN OFENSIVO PARA SALIR O PENETRAR LA ZONA, ABRIR ESPACIOS EN ZONA.
						CRUZADOS	EN TRANSICIONES OFENSIVAS PARA PERTURA DE JUEGO.
						BAJOS	CON MARCAS INDIVIDUALES Y DE FIJACION, PASAR BAJO ANTE LA PROXIMIDAD DEL TABLERO O RIVAL.
						TENSOS	PASAR EN LINEA Y CON POTENCIA EN ESPACIOS LARGOS O CORTOS
				4	RECEPCIÓN	EN SALIDAS LARGAS	AVANCE HACIA EL TABLERO DE AFUERA HACIA ADENTRO
						EN ALERO	SOBRE EL CODO RECIBIR Y ENCARAR
						EN POSTE BAJO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						EN POSTE ALTO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						COMO PIVOT	SIENDO EJE PARA LAS TRIANGULACIONES Y EN BUSCA DEL MEJOR TIRADOR Y PENETRACION
				5	EL TIRO	EN SUSPENSIÓN	EN LA PARTE MAXIMA DEL SALTO LANZAR HACIA EL ARO
						CON PERDIDA DE PASO	EN PENETRACIONES LANZAR CON LA FALTA DE UN APOYO EN EL DOBLE PASO
						FLOTANTE	EN LA PENETRACION Y ANTE LA PROXIMIDAD DEL CONTRARIO LANZAR EN PARABOLA CORTA SOBRE DEFENSA
						BANDEJA	ALCANCE DE TIRO CON BRAZO POR DELANTE DEL CUERPO Y ALEJADO DEL DEFENSA
						CON PASO ATRASADO	DOBLEPASO CON PIE ADELANTE Y UNO ATRASADO PARA TIRAR CON ESPACIO
		TACTICO		1	CARACTERISTICAS DE LOS JUGADORES	EL BASE	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES PARA LLEVAR EL PESO DEL JUEGO, EN APECTOS TECNICOS, TACTICOS, FISICOS, ANIMICOS Y MENTALES
						EL ESCOLTA	SER DE GRAN AYUDA PARA EL BASE Y COMPLEMENTAR SUS FUNCIONES CON LAS DE ALERO O JUGADOR EXTERIOR
						ALERO	SER JUGADOR RAPIDO CON LA CARACTERISCTICA DE ATACAR POR FUERA O EN LA PARTE INTERNA DE LA ZONA
						ALAPIVOT	SER UN JUGADOR DE CARACTERISTICAS FUERTE, DE MAYOR ESTATURA Y ESTANDO LO MAS PROXIMO AL TABLERO COMO JUGADOR INTERIOR.
				2	CONCEPTOS DE LA DEFENSA	ZONAS ESTATICAS	RECONOCER COMO POSICIONARSE EN SISTEMAS DEFENSIVOS ESTATICOS ANTE SITUACIONES PARTICULARES DEL JUEGO
						ZONAS MIXTAS	SABER EN QUE MOMENTO ESTAR EN ZONA ESTATICA Y PASAR A INDIVIDUAL
						ZONAS DE ESPERA	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR

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

FECHA DE ENTREGA	**28/02/22**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
MUNICIPIO	**Chía**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**	**MUNICIPIO: CHIA**	
LUGAR:				Edén FAGUA LAURA VICUÑA	**HORARIO DE PRACTICA:**	TODA LA SEMANA HORAS DE LA TARDE
NIVEL				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**ABRIL**	**ABRIL**	**ABRIL**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA		X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD	X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	x	X
			AUTODISCIPLINA	X	x	X
			PARTICIPACIÓN		x	X
			PERSEVERANCIA	X	x	X
			AUTODOMINIO	X	x	X
			RECOMPENSA		x	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	x	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	x	X
			CALENTAMIENTO	X	x	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	x	X
			RITMO	X	x	X
			EQUILIBRIO	X	x	X
			ORIENTACION	X	x	X
			DIFERENCIACION	X	x	X
			REACCIÓN	X	x	X
			ADAPTACIÓN	X	x	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	X
			VELOCIDAD	X	x	X
			FLEXIBILIDAD	X	x	X
			RESISTENCIA		x	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CORRER	X	x	X
			SALTA	X	x	X
			ATRAPAR	X	x	X
			LANZAR	X	x	X
		ELEMENTOS TACTICOS				X
			PANTALLAS		x	X
			CORTES		x	X
			ENTRADAS		x	X
			FINTAS Y DETENCIONES		x	X
					x	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	x	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	x	X

FIRMA FORMADOR: SANDRA LILIANA ZAMUDIO

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

MES: JUNIO

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	VALERIA MARIA ACOSTA AMAYA			1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
2	ORIANA SOFIA SOLIPA GUZMAN			1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
3	JUAN PABLO MORALES VASQUEZ			1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
4	DAVID SOLIPA GUZMAN			1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
5	BLANCA SOFIA CASTIBLANCO			1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
6	KAROL DANIELA MUÑOZ FERNANDEZ			1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
7	SERGIO ANDRES SABRANO CAMELO			1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
8	MARIANA MUÑOZ FERNANDEZ			1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
9	SARA CAROLINA VERA HERRERRA			1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
10	VALENTINA			1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

MES: Junio

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	VLADIMIR OLARTE			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
2	DIEGO ALEXANDER RUIZ CABALLERO			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
3	JHON SEBASTIAN RAMIREZ BOJACA			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
4	JAREK ESTEBAN BARAGAN MONCADA			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
5	ERUUIN TOMAS HERRERA VERA			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
6	JOSE DAVID GARCIA LOPEZ			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
7	CARLOS ANDRES GARCIA LOPEZ			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
8	DIANA MARI SANTAMARIA			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
9	JUANFERNANDO FORERO GOMEZ			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
10	NICOL NVALETINA BENITES NEIRA			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
11	MARIA VALENTIA MEDRANO GARCIA			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
12	LUIS GERALDO MARQUEZ PEÑA			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
13	ROBISON JOSUE CASTILLO RICO			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
14	ANTONIO ARMANDO FIRA BRITO			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
15	HERNANDO JOSE CASTAÑEDA MORA			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
16	ISAIAS PABLO AZUCAR PACHANO			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
17	SAMUEL MARIÑO MARTINEZ	3132338902		1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
18	JOSE DAVID CAMACHO BASTIDAS			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
19	MARIO JOSWAILIN HURTADO RICO	3204305672		1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
20	LUIS ESTEBAN POVEDA GONZALEZ	3208673117		1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
20	JHOSEPH NICOLAY RAMIREZ FORONDA	3203806958		1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
21	EDUAR ENRIQUE AVILA QUINTERO	3008876862		1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
22	JEREMIAS ENRIQUE AVILA QUINTERO	3008876862		1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
23	EDWIN TOMAS VERA			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
24	LUIIS MATEO ORTIZ SALAZAR			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
25	NIZA MORLES LUZ			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
26	MAIRETH NATALIA CARDONA GUERRA			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
27	DORYESKI VALENTINA PUESME LEIZO			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
28	SANTIOAGO CIFUENTES GARCES			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
29	JESUS RIOVERO			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
30	MARIANNELALVARES			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
31	VIVIANA FORERO			1				1	1		1				1	1		1					1	1	1					1		1		12	12	0	100%
30																																					
30																																					
30																																					
30																																					
30																																					

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

MES: JUNIO

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	KAREN JULIANA ARENA ESPITIA		1							1							1								1								4	4	0	100%
2	IVERLIN VALENTINA BALLESTERO COBARRIBIO		1							1							1								1								4	4	0	100%
3	SAMUEL YADIR BARERA JIMENEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
4	GISELLE MARIANA BELTRAN VENAVIDES		1							1							1								1								4	4	0	100%
5	SAMANTA BELTRAN ROMERO		1							1							1								1								4	4	0	100%
6	MICHELLE JULIANA BETANCOUR PRIETO		1							1							1								1								4	4	0	100%
7	DANIEL FELIPE CALDERON PRIETO		1							1							1								1								4	4	0	100%
8	EMMANUEL SANTIAGO CARREÑO PEREZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
9	DANIEL SANTIAGO CIFUENTES SOCHA		1							1							1								1								4	4	0	100%
10	ROIBER ANDRES CONTRERAS RATIVA		1							1							1								1								4	4	0	100%
11	MANUEL STIVEN CONTRERAS ANTEQUERA		1							1							1								1								4	4	0	100%
12	JUANITA GABRIELA CORREA CORREAL		1							1							1								1								4	4	0	100%
13	RAFAEL CAMILO ERAZO AREVALO		1							1							1								1								4	4	0	100%
14	JUAN ESTEBAN ESPITIA ANGARITA		1							1							1								1								4	4	0	100%
15	KAREN YULIETH FORERO CHAPARRO		1							1							1								1								4	4	0	100%
16	SHARIT SOFIA GACHA RATIVA		1							1							1								1								4	4	0	100%
17	JOSEPH MATIAS GOMEZ CORREDOR		1							1							1								1								4	4	0	100%
18	JESÚS ENRIQUE GUABA HERNÁNDEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
19	VALENTINA JIMÉNEZ RODRÍGUEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
20	MANUELA MENESES GUERRA		1							1							1								1								4	4	0	100%
21	EILEN DANIELA MOLINA ALMONACID		1							1							1								1								4	4	0	100%
22	JUAN JOSE MORALES ALDANA		1							1							1								1								4	4	0	100%
23	SARAY SOFÍA MORENO GÓMEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
24	JUAN ESTEBAN PABON LEON		1							1							1								1								4	4	0	100%
25	JUANA VALENTINA PEDRAZA BECERRA		1							1							1								1								4	4	0	100%
26	ARIANA STEFANY PEÑA MUÑOZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
27	DAMMIAN ESNEIDER PINEDA RAMÍREZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
28	ASHLEY VALERIA POVEDA TIRIA		1							1							1								1								4	4	0	100%
29	LUIS FRANCISCO PRIETO MORENO		1							1							1								1								4	4	0	100%
30	CRISTOFER DAMIAN RAMÍREZ ROMERO		1							1							1								1								4	4	0	100%
31	SHARYCK PAOLA REMON BRITO		1							1							1								1								4	4	0	100%
32	JHOJAN DANIEL RODRÍGUEZ GIRON		1							1							1								1								4	4	0	100%
33	MARIA JOSE ROMERO CAMACHO		1							1							1								1								4	4	0	100%
34	JENNIFER SOLEY VANEGAS LEGUIZAMON		1							1							1								1								4	4	0	100%
35	THOMAS VEGA QUECÁN		1							1							1								1								4	4	0	100%
36	DANA CATALINA ZAPATA GOMEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
37	DANNA SOFIA ABRIL RODRIGUEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
38	DAYANA STEFANIA BARRIOS ROJO		1							1							1								1								4	4	0	100%
39	MARIA PAULA BERMUDEZ SIERRA		1							1							1								1								4	4	0	100%
40	GAEL LUCIANO BONALDE CARABALLO		1							1							1								1								4	4	0	100%
41	DEIVER FELIPE CAICEDO RODRIGUEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
42	JUAN SEBASTIAN CANSTO SANCHEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
43	JUAN MANUEAL CARRILLO COMESAQUIRA		1							1							1								1								4	4	0	100%
44	SARA VIOLETA DUQUE PIÑEROS		1							1							1								1								4	4	0	100%
45	JUAN CAMILO GOMEZ TRESPALACIOS		1							1							1								1								4	4	0	100%
46	YOSBEIKER EDUARDO GOMEZ JIMENEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
47	SERGIO ALEJANDRO GUTIERREZ ALARCON		1							1							1								1								4	4	0	100%
48	JUAN PABLO HERRERA AVILA		1							1							1								1								4	4	0	100%
49	DANIA VALERIA LARA PINZÓN		1							1							1								1								4	4	0	100%
50	SARA VALENTINA LEON VALENCIA		1							1							1								1								4	4	0	100%
51	ANGEL DANIEL MANRIQUE RODRÍGUEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
52	SHIRLEY HASBLEIDY MARTÍNEZ CAMPOS		1							1							1								1								4	4	0	100%
53	JOHAN DAVID MARTINEZ CASTILLO		1							1							1								1								4	4	0	100%
54	SARA SOFIA MENDEZ PAGUANA		1							1							1								1								4	4	0	100%
55	YURLEY DANIELA PEÑA GOMEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
56	LUISA FERNANDA PINZÓN GÓMEZ		1							1							1								1								4	4	0	100%
57	HAROLD STIVEN PIRAQUIVE SILVA		1							1							1								1								4	4	0	100%
58	SOL VIOLETA POLO MEDINA		1							1							1								1								4	4	0	100%
59	NICOLÁS REYES TOBAR		1							1							1								1								4	4	0	100%
60	SARA VALENTINA RODRÍGUEZ CABEZAS		1							1							1								1								4	4	0	100%
61	ANDERZON DAVID ROJAS VARELA		1							1							1								1								4	4	0	100%
62	JUAN PABLO SEBASTIAN ROMERO PEÑA		1							1							1								1								4	4	0	100%

63	SARA GABRIELA SAENZ SUAREZ		1						1							1								1									4	4	0	100%
64	PETEVI NICOL SARMIENTO		1						1							1								1									4	4	0	100%
65	JUAN MANUEL SOCHA MOYA		1						1							1								1									4	4	0	100%
66	JHONATAN ANDREY SUAREZ POVEDA		1						1							1								1									4	4	0	100%
67	VALENTINA ISABEL TERREROS VALENCIA		1						1							1								1									4	4	0	100%
68	ANA SOFÍA VARÓN VELÁSQUEZ		1						1							1								1									4	4	0	100%
69	SARA VALENTINA VERA NARANJO		1						1							1								1									4	4	0	100%
70	JOHAN DAVID TOVAR BARROSO		1						1							1								1									4	4	0	100%
71	JULIAN ANDRÉS ARÉVALO ARÉVALO		1						1							1								1									4	4	0	100%
72	JUAN DAVID ARTEAGA MORILLO		1						1							1								1									4	4	0	100%
73	JANNIZ NATALIA BALLESTEROS ARIAS		1						1							1								1									4	4	0	100%
74	SARAY VANESSA BARROSO MOLINA		1						1							1								1									4	4	0	100%
75	ANA MARÍA CANASTO SÁNCHEZ		1						1							1								1									4	4	0	100%
76	JUAN ALEJANDRO CASALLAS PAVA		1						1							1								1									4	4	0	100%
77	JUAN DAVID CORTES MANRIQUE		1						1							1								1									4	4	0	100%
78	JUAN FERNANDO COSTO MARÍN		1						1							1								1									4	4	0	100%
79	CRISTAL ROXANA ESCOBAR AGUILAR		1						1							1								1									4	4	0	100%
80	MAIKOL ESPITIA GONZALEZ		1						1							1								1									4	4	0	100%
81	DANIEL SANTIAGO FORERO CAMELO		1						1							1								1									4	4	0	100%
82	NIKOL DANIELA GACHA ZAMORA		1						1							1								1									4	4	0	100%
83	MARÍA FERNANDA GARZÓN ROCHA		1						1							1								1									4	4	0	100%
84	JOHAN STEVEN GOMEZ BARRERA		1						1							1								1									4	4	0	100%
85	LASSO BRILLY GONZALEZ		1						1							1								1									4	4	0	100%
86	SAMUEL LEONARDO GUTIERREZ PEREZ		1						1							1								1									4	4	0	100%
87	MATHIAS HERNANDEZ AHUMADA		1						1							1								1									4	4	0	100%
88	JUAN CAMILO JIMENEZ ORTIZ		1						1							1								1									4	4	0	100%
89	SHARIK SAMANTHA JIMÉNEZ TRIANA		1						1							1								1									4	4	0	100%
90	JUAN ANDRES LINARES VARELA		1						1							1								1									4	4	0	100%
91	AMANDA NICOLE MENDEZ MORENO		1						1							1								1									4	4	0	100%
92	SANTIAGO MORENO ESPINOSA		1						1							1								1									4	4	0	100%
93	AVRIL MARIANA MOSQUERA TOVAR		1						1							1								1									4	4	0	100%
94	THOMAS NIETO CERON		1						1							1								1									4	4	0	100%
95	MARÍA CAMILA OJEDA CASTRO		1						1							1								1									4	4	0	100%
96	ERICK SANTIAGO PACHÓN PALACIO		1						1							1								1									4	4	0	100%
97	STEFANY MILENA PERILLA MARÍN		1						1							1								1									4	4	0	100%
98	ALEJANDRO DAVID QUINTERO BARRIOS		1						1							1								1									4	4	0	100%
99	LAURA VALENTINA RAMÍREZ OLAYA		1						1							1								1									4	4	0	100%
100	SILVANA REYES VARGAS		1						1							1								1									4	4	0	100%
101	MOISES EDUARDO RODRIGUEZ MORENO		1						1							1								1									4	4	0	100%
102	LUISANGELA RODRIGUEZ URDANETA		1						1							1								1									4	4	0	100%
103	LUIS ALEJANDRO SERRANO RAMIREZ		1						1							1								1									4	4	0	100%
104	MARÍA CAMILA TAMAYO VEGA		1						1							1								1									4	4	0	100%
105	SAID JAFET TORDECILLA BRUNO		1						1							1								1									4	4	0	100%
106	JUAN SEBASTIAN TORRES BAUTISTA		1						1							1								1									4	4	0	100%

OBLIGACION 4



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PATINAJE
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y 100% DE CUMPLIMIENTO JUNIO 2022



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
4 AÑOS															0
5 AÑOS															0
6 AÑOS		1													1
7 AÑOS															0
8 AÑOS	1	1													2
9 AÑOS															0
10 AÑOS		3													3
11 AÑOS	3														3
12 AÑOS	3														3
13 AÑOS	9	7													16
14 AÑOS	8														8
15 AÑOS	4														4
16 AÑOS	5	2													7
17 AÑOS	1														1
TOTALES	34	14	0	0	0	0									48

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**CHÍA**	
NIVEL	**INICIACIÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**UNIDAD DEPORTIVA EDÉN Y FAGUA**	**MES: J U N I O**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



LANZAMIENTOS LIBRE



TRABAJO VISO MANUAL CON BALON



TRABAJO DE FUNADAMENTO GENERALES



PREDEPORTIVO PARA TRABAJO Y UNO Y DOS TIEMPOS



JUEGO LIBRE



DOMINIO DE BALON

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**CHÍA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**FAGUA**	**MES: JUNIO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



TRABAJO POR PAREJAS PASE



JUEGO LIBRE



DOMINIO BALON ENTRADA EN DOBLE RITMO



TRABAJO EN EQUIPOS Y LANZAMIENTOS



TRABAJO DE DOMINIO DE BALON



DESAFIO POR EQUIPOS

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**CHÍA**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**INSTITUCION EDUCATIVA LAURA VICUÑA**	**MES: JUNIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



EXPLICACION DE LA CATIVIDAD



TRABAJO EN EQUIPO



JUEGO DE SOGA



TRABAJO EN EQUIPO



TRABAJO RELEVOS



TRABAJO EN EQUIPO

+

OBLIGACION 5

Se portará con respeto y decoro las prendas institucionales y un buen manejo de comportamiento personal.foto mi



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/06/22	**Lugar:** Edén	**Municipio:** Chía	**Hora:** 10-11:30	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:** 7		**Edades:** 6 A 10
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMNETOS BASICOS DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: IDENTIFICAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO COMO SON LA CONDUCIOON ,PASE Y LANZAMIENTO.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
DESPLAZAMIENTO CON ELEMENTO MANEJANDO DIFERENTES ALTURA Y DIFERENTE MANO	Orientación	X		
IMITAR EL REBOTE DEL BALON Y CALLENDO EN UN TIEMPO	Equilibrio	X		
MANEJO DE BALON CON DIFERENTE TIPO DE ZANCADA	Reacción	X		
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
POSICION DE LANZAMIENTO I EJECUCION DEL LANZAMIENTOS	acoplamiento			CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
		TEMAS		
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5	
DESPLAZAMIENTO QUE SE EJECUTAN DURANTE TODA LA SESION		CORRER	5	
ESPACION DE VUELTA ALA CALMA		ANDAR	5	
		TEMAS		
CORREGIR ERRORES Y FALTA AL REGLAMENTO	Componente teorico	REGLAMENTO	5	
		TEMAS		
FORTALECIMIENTO DE VALORES	Componente Social volutivo	VALORES	5	
		TEMAS		
JUEGO DE QUITAR BALON FORTALECIENDO EL RESTETO A LA REGLAS	Componente recreativo	RECREATIVO	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO DE DESPLAZAMIENTO CON OBJETO Y SIN OBJETO CON VARIACIONES	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
JUEGO DE TODOS CONTAR TODOS PARA MEJORAR LA REACCION Y LA DEFENSA DE BALON	X	X	X	10	
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTOS, JUEGOS A 10 PUNTO PARA FINALIZAR	X	X	X	10	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

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

Fecha: 2/06/22	**Lugar:FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora 2:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador.SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMNETOS BASICOS DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: IDENTIFICAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO COMO SON LA CONDUCIOON ,PASE Y LANZAMIENTO.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
DESPLAZAMIENTO CON ELEMENTO MANEJANDO DIFERENTES ALTURA Y DIFERENTE MANO	Orientación	**X**		
IMITAR EL REBOTE DEL BALON Y CALLENDO EN UN TIEMPO	Equilibrio	X		
MANEJO DE BALON CON DIFERENTE TIPO DE ZANCADA	Reacción	X		
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
POSICION DE LANZAMIENTO I EJECUCION DEL LANZAMIENTOS	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO		**SALTAR**	5	
DESPLAZAMIENTO QUE SE EJECUTAN DURANTE TODA LA SESION		**CORRER**	5	
ESPACION DE VUELTA ALA CALMA		**ANDAR**	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
FORTALECER LE REGLAMENTO DE JUEGO		**REGLAS**	5	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
TRABAJO EN EQUIPO		**VALORES**		
			5	
	Componente recreativo	**TEMAS**		
JUEGO DE QUITAR BALON FORTALECIENDO EL RESTETO A LA REGLAS		Recreativo	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO DE DESPLAZAMIENTO CON OBJETO Y SIN OBJETO CON VARIACIONES	**X**	**X**	X	**20**	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
JUEGO DE TODOIS CONTAR TODOS PARA MEJORAR LA REACCION Y LA DEFENSA DE	**X**	**X**	X	**10**	
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTOS, JUEGOS A 10 PUNTO PARA FINALIZAR	**X**	**X**	X	**10**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

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

Fecha: 7/06/22	**Lugar.EDEN**	**Municipio: Chía**	**Hora:10**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 7**			**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMNETOS BASICOS DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LOS FUNADAMENTOS DE PASE, DRIBLE, LANZAMIENTOS Y PROTECION DE BALON						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
AFIANZAR LOS CONCEPTOS DE OCHOS EN PISO Y ALZADOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
DOMINIO DE BALON CON DRIBLEN DE ESPALDA ,TIJERA.		Anaerobica	**X**	5	
	Velocidad	Maxima			
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMO		Desplazamiento	**X**	5	
TRABAJO DE PASE CON COMPAÑERO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO PASANDO BALON Y COMPLETAR EL ABECEDARIO	Orientación		**X**		
TRABAJO DE POSICION BASICA CRUZANDO ELEMENTOS POR ENTRE LAS PIERNAS	Equilibrio		X		
DESPLAZAMIENTO CON BALON Y DETENR EN UN O DOS TIEMPO SEGÚN LA ORDEN	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
EJECUCION DEL DOBLE RITMO POR DERECHA E IZQUIERDA	acoplamiento		X		**CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EJECUCION DE CABALLITO CORTO LARGO ALTO Y BAJO			**SALTAR**	5	
DESPLAZAMIENTOS SIN BALON A VELOCIDAD			**CORRER**	5	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTOS			**LANZAR**	5	
JUEGO DE PASE			**PASE**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
REGLAMENTO DE JUEGO			**REGLAS**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
COMPARTIR ACTIVIDADES FUERA DE BALONCESTO			VALORES	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGO DE GOLOSA PARA LA DETENCIONES DE UNO Y DOS TIEMPO			**RECREATIVO**	5	
JUEGO DE BALON MANO CON 3 PASOS					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

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

Fecha: 7/06/22	Lugar: FAGUA	Municipio: Chía	Hora: 2 PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 10
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: FORTALECER LOS FUNADAMENTOS DE PASE, DRIBLE, LANZAMIENTOS Y PROTECION DE BALON					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
AFIANZAR LOS CONCEPTOS DE OCHOS EN PISO Y ALZADOS	Resistencia	Aerobica	X	5	
DOMINIO DE BALON CON DRIBLEN DE ESPALDA ,TIJERA.		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMO		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO DE PASE CON COMPAÑERO		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO PASANDO BALON Y COMPLETAR EL ABECEDARIO	Orientación		X	5	
TRABAJO DE POSICION BASICA CRUZANDO ELEMENTOS POR ENTRE LAS PIERNAS	Equilibrio		X	5	
DESPLAZAMIENTO CON BALON Y DETENR EN UN O DOS TIEMPO SEGÚN LA ORDEN	Reacción		x	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
EJECUCION DEL DOBLE RITMO POR DERECHA E IZQUIERDA	acoplamiento		X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
EJECUCION DE CABALLITO CORTO LARGO ALTO Y BAJO			SALTAR	5	
DESPLAZAMIENTOS SIN BALON A VELOCIDAD			CORRER	5	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTOS			LANZAR	5	
JUEGO DE PASE			PASE	5	
	Componente teorico		TEMAS		
REGLAMENTO DE JUEGO			REGLAS	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
COMPARTIR ACTIVIDADES FUERA DE BALONCESTO			VALORES	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
JUEGO DE GOLOSA PARA LA DETENCIONES DE UNO Y DOS TIEMPO			RECREATIVO	5	
JUEGO DE BALON MANO CON 3 PASOS					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DOMINIO DE BALON, OCHOS EN PISO,ALZADOS,PIVOT ESTATICOS CON CAMBIOS DE	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
LANZAMIENTOS DESDE DIREFENTES DISTANCIA DE LA CANCHA	X	X	X	10	
PIVOY Y DRIBLENG ESTATICOS PERO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y RITMOS	X	X	X	10	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	SANDRA LILIANA ZAMUDIO

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

Fecha: 9/06/22	**Lugar: Edén**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRALILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

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

Fecha: 10/06/22	**Lugar:** CHURUGUACO	**Municipio:**Chía	**Hora:** 2 PM	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO					**Edades:** 6 A 10
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: APROPIACION DE LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: FORTALECER LOS FUNADAMENTOS DE PASE, DRIBLE, LANZAMIENTOS Y PROTECION DE BALON					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PIVOT BALON CON DESPLAZAMIENTO Y VARIACIONES	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS
DESPLAZAMIENTOS EN CARRERA		Explosiva	X	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	X	5	
RESISTENCIA EN LA ACTIVIDAD		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio		X	5	
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción		X	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
DOMINIO DE BALON	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE RITMO Y DETENCIO PARA LANZAR			SALTAR	5	
CARRERAS CONTINUA EN VELOCIDAD O DESPACION CON Y SIN ELEMENTO			CORRER	5	
RECEPCION DE BALON			ATRAPAR	5	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO	Componente teorico		TEMAS		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN TODO MOMENTO			REGLAMENTACION	5	
			REGLAMENTACION	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
FORTALECIMIENTO DE VALORES			VALORES	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
JUEGO DE GOLOZA			INTEGRACION	5	
CAMINATA A LA MONTAÑA			INTEGRACION		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	**SANDRALILIANA ZAMUDIO**

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

Fecha: 14/06/22	**Lugar:** Edén	**Municipio:** Chía	**Hora:** 10	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:** 7		**Edades:** 6 A 10
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FORTALECER LOS FUNADAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: LOGRA DOMINIO DE LOS FUNDAMENTOS Y RELIZAR EJECUCIONES SIMULTANEAS					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	SANDRA LILIANA ZAMUDIO

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

Fecha: 14/06/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 P.M**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LOS FUNADAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PROCESO DE ADAPTACION DE JUEGO PREDEPORTIVOS CON REGLAS	Fuerza	Maxima	**X**	5	
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO		Explosiva	**X**	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	**X**	5	
	Velocidad	Maxima			
MALABARISMO CON BOTE		Desplazamiento			
CAMBIOS DE DIRECCION Y RITMOS		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio		X	5	
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción		X	5	
EJECUCION EN TODA LA CANCHA DE DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO	Ritmo		X	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
JUEGO LIBRE DE BALON MANO	acoplamiento		X	5	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTO CON BOTE DE BALON ENTRE SALTO DE TIJERA			**SALTAR**	3	
CARRERAS CONTINUA EN VELOCIDAD O DESPACION CON Y SIN ELEMENTO			**CORRER**		
RECEPCION DE BALON			**ATRAPAR**	3	
	Componente teorico		**TEMAS**		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN			**REGLAMENTACION**	5	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO			**REGLAMENTACION**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE			ALIMENTACION		
ACTITUD POSITIVA			VALOR A UNO MISMO		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGO DE GOLOSA DETENCIONES EN UNO U DOS TIEMPO			**PREDEPORTIVO**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/06/22	**Lugar:** Edén	**Municipio:** Chía	**Hora:** 10	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 10
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PREPARACION DE LAS HABILIDADES BASICA FESTIVAL					
Objetivo Especifico: FORTALECER EL PROCESO MOTOR Y LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL ABLONCESTO DRIBLAR,LANZAR,PASAR Y ATRAPAR					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
JUEGO DE DIEZ PASE ORIENTADO PARA LANZAR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva	**X**	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	**X**	5	
DOMIMIO DE BALON POR LOS CONOS	Velocidad	Maxima	**X**	5	
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	5	
DOBLE RITMOS POR DERECHA E IZQUIERDA CON ENTRADA AL ARO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio		X	5	
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción		X	5	
EJECUCION EN TODA LA CANCHA DE DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO	Ritmo		X	5	
	Anticipacion				
DOMIMIO DE BALON POR ENTRE LOS CONOS BUSCANDO EL MEJOR TIEMPO Y LANZAMIENTO AL ARO	diferenciacion		X	5	
	acoplamiento				**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA			**SALTAR**	5	
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS			**CORRER**	5	
TRABAJO DE TIRO AL BLANCO CONTRA LA PARE BUSCANDO EL CENTRO			**LANZAR**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN TODO MOMENTO			**REGLAMENTACION**	5	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO			**REGLAMENTACION**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE			ALIMENTACION	5	
ACTITUD POSITIVA			VALOR A UNO MISMO	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGO DE RELEVOS Y LA LLEVA			**RERETIVO**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO PREDEPORTIVO CON REGLAS	**X**	**X**	X	**20**	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
PASE DE PECHO Y POR ENCIMA DE LA CABEZA POR PAREJAS	**X**	**X**	X	**10**	
JUEGO DE POSICON BASICA DE DEFENSA CONGELADOS Y JUEGO DEL CALAMAR MANTENIENDO LA POSICION BASICA	**X**	**X**	X	**10**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/04/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 P.M**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PREPARACION DE LAS HABILIDADES BASICA FESTIVAL					
Objetivo Especifico: FORTALECER EL PROCESO MOTOR Y LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL ABLONCESTO DRIBLAR,LANZAR,PASAR Y ATRAPAR					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
JUEGO DE DIEZ PASE ORIENTADO PARA LANZAR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva	**X**	5	
DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	**X**	5	
DOMIMIO DE BALON POR LOS CONOS	Velocidad	Maxima	**X**	5	
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	5	
DOBLE RITMOS POR DERECHA E IZQUIERDA CON ENTRADA AL ARO		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
TRABAJO DE DOMINIO BALON	Equilibrio		X	5	
CAMBIOS DE RITMO CON Y SIN ELEMENTOS	Reacción		X	5	
EJECUCION EN TODA LA CANCHA DE DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO	Ritmo		X	5	
	Anticipacion				
DOMIMIO DE BALON POR ENTRE LOS CONOS BUSCANDO EL MEJOR	diferenciacion		X	5	
	acoplamiento				**CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA			**SALTAR**	5	
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS			**CORRER**	5	
TRABAJO DE TIRO AL BLANCO CONTRA LA PARE BUSCANDO EL CENTRO			**LANZAR**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A			**REGLAMENTACION**	5	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO			**REGLAMENTACION**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE			ALIMENTACION	5	
ACTITUD POSITIVA			VALOR A UNO MISMO	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGO DE RELEVOS Y LA LLEVA CON BALON			**RECREATIVO**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha: 23/06/22	**Lugar: Edén**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10 A.M.**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES BASICAS FESTIVAL					
Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS Y EFECUCION DE LOS FUNDAMNETOS BASICOS DEL BALONCESTO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
TRABAJO DE SENTADILLAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva	**X**	5	
CARRERA CONTINUA DURANTE LA CLASE	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	**X**	5	
	Velocidad	Maxima			
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA CON DRIBLE ESPALDA,TIJERA Y FRENTE .		Desplazamiento	**X**	5	
ESQUIPIN ALTO Y BAJO CON SALIDA RAPIDA		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGO CON DOS BALONES DRIBLE BAJO Y ALTO, CAMBIO DE MANO	Orientación		**X**	5	
TRABAJO DE DOMINIO BALON CON OJOS CERRADOS, LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y DEJAR REBOTAR Y PASAR POR DEBAJO DE EL.	Equilibrio		X	5	
DEFENSA DE BALON	Reacción		X	5	
EJECUCION DE LOS MOVIMENTOS COMPANTOS	Ritmo			5	
DETENER EL LANZAMIENTO DE UN COMPAÑERO SIN HACER FALTA	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion				
	acoplamiento				**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA UNO Y DOS TIEMPO			**SALTAR**	5	
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS Y CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO			**CORRER**	5	
LANZAMIENTO DE BANDEJA			**LANZAR**	5	
JUEGO DE PASE			**PASAR**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN			**REGLAMENTACION**	5	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO			**REGLAMENTACION**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE			ALIMENTACION	5	
ACTITUD POSITIVA			VALOR A UNO MISMO	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGO DE LANZAMIENTOS POR EQUIPOS QUIEN CONVIERTE PRIMERO 10 CESTOS			**Recreativo**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE LANZAMIENTO DE PELOTAS CON EL EQUIPO LOGAR 10 PASE PREFECTOS	**X**	**X**	X	**10**	
TRABAJO DE DRIBLENG CON DIFICULTA	**X**	**X**	X	**10**	
JUEGO DE QUITAR BALON	**X**	**X**	X	**10**	
JUEGO BALON MANO CON TRE PASO NO MAS	**X**	**X**	X	**10**	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nº 5 CONOS**

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

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

Fecha: 23/06/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 P.M**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES BASICAS					
Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS Y EFECUCION DE LOS FUNDAMNETOS BASICOS DEL BALONCESTO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
TRABAJO DE SENTADILLAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva	**X**	5	
CARRERA CONTINUA DURANTE LA CLASE	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	**X**	5	
	Velocidad	Maxima			
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA CON DRIBLE ESPALDA,TIJERA Y FRENTE .		Desplazamiento	**X**	5	
ESQUIPIN ALTO Y BAJO CON SALIDA RAPIDA		Reacciòn	**X**	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGO CON DOS BALONES DRIBLE BAJO Y ALTO, CAMBIO DE MANO	Orientación		**X**	5	
TRABAJO DE DOMINIO BALON CON OJOS CERRADOS, LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y DEJAR REBOTAR Y PASAR POR DEBAJO DE EL.	Equilibrio		X	5	
DEFENSA DE BALON	Reacción		X	5	
EJECUCION DE LOS MOVIMENTOS COMPANTOS	Ritmo				
DETENER EL LANZAMIENTO DE UN COMPAÑERO SIN HACER FALTA	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion				
	acoplamiento				**CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA UNO Y DOS TIEMPO			**SALTAR**	5	
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS Y CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO			**CORRER**	5	
LANZAMIENTO DE BANDEJA			**LANZAR**	5	
JUEGO DE PASE			**PASAR**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN PARCTICA EN TODO MOMENTO			**REGLAMENTACION**	5	
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO			**REGLAMENTACION**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE			ALIMENTACION	5	
ACTITUD POSITIVA			VALOR A UNO MISMO	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGO DE LANZAMIENTOS POR EQUIPOS QUIEN CONVIERTE PRIMERO 10 CESTOS			**Recreativo**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE LANZAMIENTO DE PELOTAS CON EL EQUIPO LOGAR 10 PASE PREFECTOS	**X**	**X**	X	**10**	**CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS**
TRABAJO DE DRIBLENG CON DIFICULTA	**X**	**X**	X	**10**	
JUEGO DE QUITAR BALON	**X**	**X**	X	**10**	
JUEGO BALON MANO CON TRE PASO NO MAS	**X**	**X**	X	**10**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: FECHA :2/06/2022	**Lugar: Fagua**	**Municipio:Chía**	**Hora:2:30**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 27**		**Edades:12 A 14**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR

SANDRA LILIANA AMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/06/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora:2:30**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 27**		**Edades:12- 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: :Desarrollar habilidades de desplazamientos .

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA DE FORMADOR

SANDRA LILIANA ZAMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/06/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2:30**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 27**		**Edades:12-14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especificobo: Desarrollar las habilidades motrices basicas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR

SANDRA LILIANA ZAMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/06/22	**LUGAR FAGUA**	**Municipio:Chía**	**Hora:2:30**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 -14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el bote con diferentes ejercicios

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR

SANDRA LILIANA ZAMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/06/22	**Lugar:FAGUA**	**Municipio:Chía**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 12-14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR

SANDRA LILIANA ZAMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/06/22	**Lugar:FAGUA**	**Municipio:Chía**	**Hora:3:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 12-14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Estimular el desarrollo motriz de los deportistas a través del baloncesto

Objetivo Especifico:Avanzar con el balón

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR

SANDRA LILIANA ZAMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/05/22	**Lugar:CARURE**	**Municipio:TENJO**	**Hora:2:30**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR

SANDRA LILIANA ZAMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/06/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora:3:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 12-14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico:Conservar el balón y abanzar con el mismo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR

SANDRA LILIANA ZAMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/06/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora:3:00**	**N° de sesión:9**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 27**		**Edades:12-14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR

SANDRA LILIANA ZAMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/06/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora:2:30**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 12-14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Adecuar las necesidades de los niños al entorno deportivo.

Objetivo Especifico:Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR

SANDRA LILIANA ZAMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/06/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora:3:00**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana:**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 27**			**Edades:12-14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

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

Objetivo Especifico: Desarrollar las habilidades motrices basicas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR

SANDRA LILIANA ZAMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/06/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio:Chía**	**Hora:4:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 12-14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR

SANDRA LILIANA ZAMUDIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/06/22	Lugar: LAURA VICUÑA	Municipio:Chía	Hora: 6 A.M.	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 36		Edades: 13 a 17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fortalecer la motricidad en los deportistas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones, conos y aros
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Desplazamiento laterales derecha, izquierda,adelante y atrás.	Velocidad	Maxima	**X**	15 Min	
Desplazamientos laterales derecha,izquierda,adelante,atrás con variantes.		Desplazamiento	**X**	15 Min	
Pases con obstaculos		Reacciòn	**X**	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
Ejercicios con variantes	Ritmo		**X**	15 Min	
	Anticipacion				
Juego de reaccion al estmulo	diferenciacion		X	15 Miin	
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Dribling en diferente velocidad con balon y lance			**Lanzar**	15 Min	
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/06/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 8 AM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 36**		**Edades: 12 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar la coordinacion viso manual					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
TACTICA INDIVIDUAL		**1X1**	X		
TECNICA INDIVIDUAL	**1X1**		X		

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/06/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:30 A.M.**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 12 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer el cambio de velocidad de cada uno de los deportisas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/06/2022	Lugar: LAURA VICUÑA	Municipio: Chía	Hora: 6 A.M.	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 35		Edades: 13 a 17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Interiorizar en el niño los diferentes componentes del baloncesto					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/06/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 8 A.M.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Ejecutar la capacidad de cambio de velocidad en los deportistas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/06/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:30 A-M**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 36**		**Edades: 12 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Manejo de balon con desplazamiento					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones y aros**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Velocidad de desplazamiento		Desplazamiento	X	15 Min	
Velocidad de reaccion con y sin balon		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Caminar en diferentes velocidades	Orientación	X	15 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Patrones basicos del movimiento,linea laterales y finales	acoplamiento	X	15 Min
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Pases cortos y pases de pecho		**Lanzar y atrapar**	10 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/06/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora: 6 A.M.**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 34**		**Edades:13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer el control y driblin del balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
Circuito de habilidades	Equilibrio	X	15 Min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Pases largos y cortos		**Correr**	10 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/06/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 8 A.M.**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer las habilidades coordinativas generales del deportista					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	
Firma formador	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/06/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora: 10 :30 A.M.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 36**		**Edades: 13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos y escalera**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
Saltos de obstaculos con dominio de balon		Dinamica	X	15 Min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Velocidad con desplazamientos	Orientación		X	15 Min	
	Equilibrio				
Juego de perdida de posesion de dominio del balon	Reacción		X	15 Min	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Pases con el balon a un objetivo fijo con movimiento previo			**Caminar**	15 Min	
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

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

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/06/2022	Lugar:LAURA VICUÑA	Municipio: Chía	Hora: 06 A.M.	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 34		Edades: 12 a 17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fortalecer el lanzamiento de los deportistas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/06/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 08 A.M.**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Descubrir falencias al ejecutar los movimientos					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/06/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10 :30 A.M.**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 36**		**Edades: 12 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer los ejerccios de desplazamiento					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

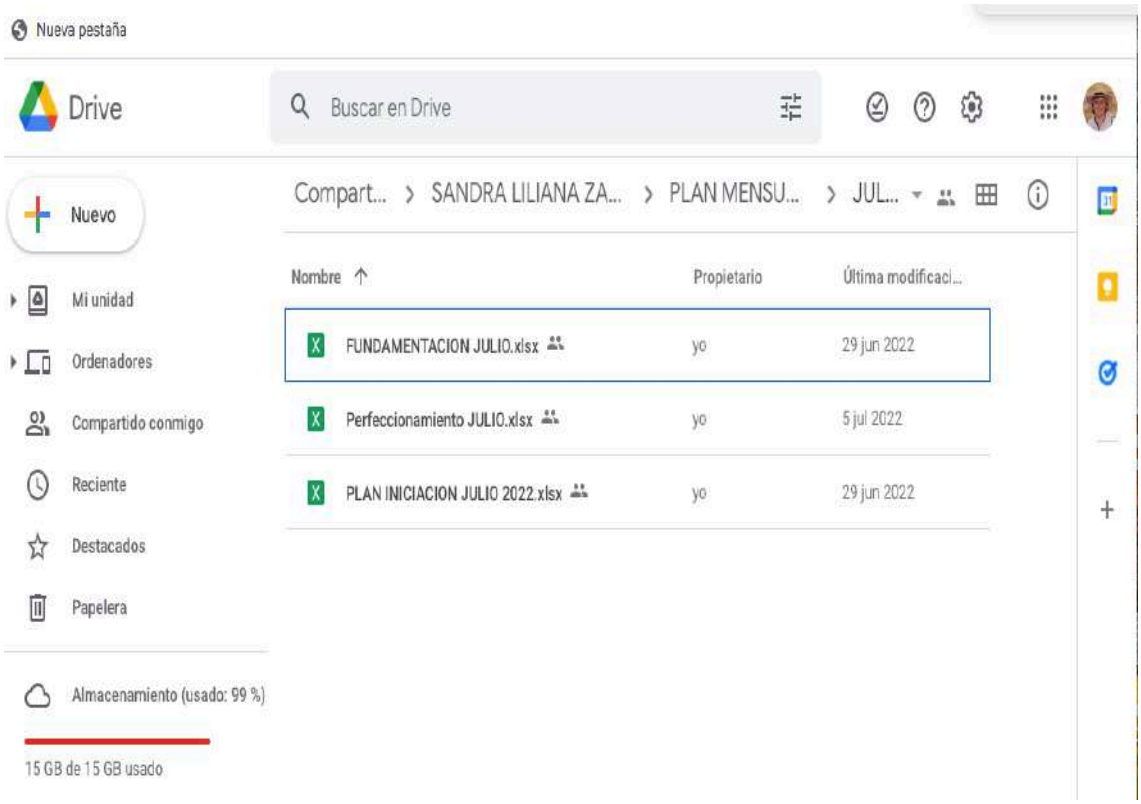
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**	**MUNICIPIO: Chía**	
LUGAR:				Edén,FAGUA,LAURA VICUNA	**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO		X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN			X
			PERSEVERANCIA		X	
			AUTODOMINIO	X		X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	
			ORIENTACION			X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TECNICOS				X
			TECNICA DEFENSIBA		X	X
			TECNICA OFENSIBA		X	X
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR SANDRA LILIANA ZAMUDIO

+

OBLIGACION 7



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/07/22	**Lugar: Edén**	**Municipio:Chía**	**Hora: 10 A.M.**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Interiorizar en el niño los diferentes componentes del baloncesto					
Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios en lanzamientos y paces.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Habilidad motriz correr caminar y saltar	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
2.Coordinacion con escalera y balon	Fuerza	Maxima	**X**	15 Min	
3.saltabilidad con sogas y sin sogas		Explosiva			
4.rotacion con1,2 y 3 balones	Resistencia	Aerobica	**X**	15 Min	
5.juego de herradura lanzamuientos al aro		Anaerobica	**X**	15 Min	
6.Desplazamientos y lanzamientos	Velocidad	Maxima			
7.Desplazamientos con balon por las zonas		Desplazamiento			
8.Ejercicios de relajacion y respiracion		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
1.Juegos de orientacion	Orientación	**X**	15 Min	
2.pases con balon	Equilibrio			
3.juego de stop con variaciones	Reacción	**X**	15 Min	
4.juego de persecucion	Ritmo			
5.	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
Pases cortos y largos.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**		
paces de pecho				
paces de cabeza				
paces de beisbol		**Correr**	15 Min	
	Componente teorico	**TEMAS**		
reglas basicas		**Recreatyivo**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
trabajo en equipo		Valores		
respeto				
participacion				
	Componente recreativo	**TEMAS**		
paces locos				
actividad rompe hielo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/07/2022	**Lugar:FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2 P.M**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la coordinacon viso manual y viso pedica					
Objetivo Especifico: Corregir falencias en pa percepcion de los ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.lanza y agarre balon o pelota	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros**
2.Ejercicios de coordinacion con y sin herramientas	Fuerza	Maxima			
3.Lanza a diferentes alturas la pelota y agarra		Explosiva			
4.Movimientos basicos posiciones basicas del baloncest	Resistencia	Aerobica			
5.paces en parejas y bote		Anaerobica			
6.Desplazamientos con balon	Velocidad	Maxima			
7.Desplazamientros sin balon		Desplazamiento	X	15 Min	
8.Ejercicios de respiracion y relajacion		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.Juegos de orientacion	Orientación	X	15 Min
2..lanzar pelota al aire y recoger pelota con variables	Equilibrio		
3.juego de stop con variaciones	Reacción		
4..juego de reaccion al estimulo	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	TEMAS		
Saltos con caida estatica por toda la zona de campo	**Patrones Basicos de Movimiento**	**Saltar**	10 Min
circuito de habilidades			
Activacion con cambios de ritmo			
	TEMAS		
	Componente teorico		
		Teorico-practico	
3 Regllas basicas ludico y recreativo			
	TEMAS		
	Componente Social volutivo		
Respeto		valores	
Tolerancia			
Trabajo en equipo			
	TEMAS		
	Componente recreativo		
Juego rompe hielo Estatuas con pelota			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/07/2022	**Lugar: Edén**	**Municipio: Chía**	**Hora:10**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer la motricidad del deportista

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y conos**
1.Activacion con juegos rompe hielo	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
2.trote suave por 10 min		Explosiva	X	15 Min	
3..juego de desplazamientos(adelante,atrás	Resistencia	Aerobica			
4.juego cambios de ritmo		Anaerobica			
5.carrera de relevos con balon	Velocidad	Maxima			
6.Persecuion con pelota		Desplazamiento	X	15 Min	
7.Desplazamientos con balon por las zonas.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación	X	10 Min
1.Juegos de orientacion con balon	Equilibrio		
2.velocidades con balon	Reacción		
3.juego de stop con variaciones	Ritmo		
4.juego de ponchados	Anticipacion		
5.Juego de agilidad con paces.en diferentes	diferenciacion		
6.juego de reaccion al estimulo	acoplamiento		
		TEMAS	
ızar y atrapar el balon con desplazamiento por el cam	**Patrones Basicos de Movimiento**	Atrapar	15 Min
zigzag con driblin bajo medio alto			
salta ,corre ,camina,gatea			
		TEMAS	
Reglas basicas por medio de ludica	**Componente teorico**		
juego de reglas			
		TEMAS	
Respeto	**Componente Social volutivo**	Valores	
Trabajo en equipo			
Tolerancia			
		TEMAS	
	Componente recreativo		
juego rompe hielo		**Recreativo**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/07/2022	**Lugar:FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Interiorizar en el niño los diferentes componentes del baloncesto					
Objetivo Especifico: Fomentar otros valores como la autoestima, el respeto, el compromiso, el orden, y la solidaridad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..Desplzamientos (juego adelante atrás derecha	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
2.Coordinacion con escalera	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
3.ejercicios de agilidad con escalera		Explosiva	X	15 Min	
4..Circuito por estaciones con desplzamintos y	Resistencia	Aerobica			
5..Juegon de la cadena en desplazamientos.		Anaerobica			
6.Desplazamientos y lanzamientos	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
7.Desplazamientos con balon por las zonas de la cacha		Desplazamiento	X	10 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
1.uego de stop cambios de ritmo	Reacción		
2.pases con balon	Ritmo	X	10 Min
3.Dominio de balon	Anticipacion		
4.juego Heradura lanzamientos	diferenciacion		
5.	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Salida rapida con escalera		**Habilidades**	15 Min
circuito por estaciones			
	Componente teorico	**TEMAS**	
bote			
velocidad con cambio de ritmo			
bote derecha e izquierda		**Desplazamientos**	
Ejercicios de auto pase			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Trabajo en equipo con varios balones		valores	
respeto			
tolerancia			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juego de la araña con balon espacio delimitado		**Recreativo**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Estitramiento con dominio de balon	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**Esquema corporal**

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/07/2022	**Lugar: Edén**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10 A.M.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Corregir falencia en la percepcion de los ejercicios

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Desplazamientos	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y conos**
Arrancadas	Fuerza	Maxima			
cambios de ritmo		Explosiva			
paradas	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Diferentes tipos de pase con desplazamiento.		Desplazamiento	X	12 Min	
cambios de velocidad y reaccion al estimulo auditivo		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Caminar en diferentes velocidades con el balon	Orientación	X	10 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
Dribling con balon por las zonas de campo de juego	Ritmo	X	15 Min
zonas delimitadas	Anticipacion		
seguimiento en lineas en dribling	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		corre	
Golpeo y salida rapida		**Lanzar**	10 Min
		salta	
	Componente teorico	**TEMAS**	
3 reglas basicas juego ludico		**reglas**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
trabajo en equipo		valores	
respeto			
tolerancia			
compañerismo	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
os con driblin en mano derecha y pelota d letras mano			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/07/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer algunos aspectos basicos del baloncesto					
Objetivo Especifico: Corregir falencias en dichos ejercicios.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Sensibilizacion de balon de cabeza a pies	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
2.paces en rondas con 1,2 y 3 balones	Fuerza	Maxima	**X**	15 Min	
3..circuito de paces por parejas		Explosiva	**X**	15 Min	
4.juego cambios de ritmo	Resistencia	Aerobica			
5.		Anaerobica			
6.Persecuion con pelota	Velocidad	Maxima	**X**	10 Min	
7.Ejecicios de recuperacion		Desplazamiento	**X**	10 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
1.Juegos de orientacion	Equilibrio		12 Min
2.Saltar sobre compañeros puestos nen el suelo a dos pie	Reacción		
3.movimientos de pies	Ritmo		
4.paces de picado	Anticipacion		
5..posturas	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Pases de pecho y pases cortos		Correr	12 Min
Agarre			
Manejo	**Componente teorico**	**TEMAS**	
Control			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
respeto		valores	
tolerancia			
trabajo en equipo			
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

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

Fecha: 14/07/22	**Lugar:** Edén	**Municipio:** Chía	**Hora:** 10:00	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrolar en los deportistas la habilidad de coordinación en saltos salidas y paces.
Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones, conos, aros
1.trabajo de velocidad y agilidad con platillos	Fuerza	Maxima	X	10 Min	
2.3 juego captura la bandera con paces y balon		Explosiva			
3.Jugo de accion y reaccion y cambios de ritmo	Resistencia	Aerobica			
4.Movimientos basicos y posturas		Anaerobica			
5.1.eEjercicios de lanzar pelotas lanza con una mano y agarra c	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
6.2`.circuito		Desplazamiento	X	12 Min	
7.Desplazamientos con balon por las zonas de la cacha		Reacciòn			
8.Ejercicios de respiracion	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	10 Min
1.Juegos de orientacion	Equilibrio		
2..lanzar pelota al aire y recoger pelota con variables	Reacción		
3.juego de stop con variaciones	Ritmo	X	15 Min
4..juego de reaccion al estimulo	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
persecucion con driblin	Patrones Basicos de Movimiento		
saltabilidad		Correr	10 Min
activacion con cambios de ritmo			
		TEMAS	
3 R eglas basicas	Componente teorico	recreativo	
		TEMAS	
Trabajo en equipo			
Respeto	Componente Social volutivo	valores	
Participacion			
		TEMAS	
	Componente recreativo		
juego rompe hielo			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/07/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio:Chía**	**Hora:2:30pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las habilidades de coordinacion y agilidad en los deportistas

Objetivo Especifico: Descubrir algunas falencias en la ejecucion de los ejercicios y ayudar a corregir

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros**
1.Habilidad motriz correr caminar y saltar	Fuerza	Maxima			
2.Coordinacion con escalera y balon		Explosiva		15 Min	
3.saltabilidad con sogas y sin sogas	Resistencia	Aerobica		15 Min	
4.rotacion con1,2 y 3 balones		Anaerobica		15 Min	
5.juego de herradura lanzamuientos al aro	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos y lanzamientos		Desplazamiento			
7.Desplazamientos con balon por las zonas		Reacciòn			
8.Ejercicios de relajacion y respiracion	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
1.Juegos de orientacion	Reacción			10 Min	
2.pases con balon	Ritmo				
3.juego de stop con variaciones	Anticipacion				
4.juego de persecucion	diferenciacion				
5.	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Pases cortos y largos.			Correr y pases	10 Min	
paces de pecho					
paces de cabeza					
paces de beisbol	**Componente teorico**		**TEMAS**		
			recreativo		
3 reglas basicas modo ludico					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
respeto			valores		
tolerancia					
trabajo en equipo					
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/07/22	**Lugar: Edén**	**Municipio:Chía**	**Hora: 10 A.M.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fomentar y potenciar el valor del esfuerzo y del trabajo individual y conjunto					
Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios de fexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
1.Dribling diferentes alturas	Fuerza	Maxima	X	12 Min	
2.pase con una mano y cambio de mano		Explosiva			
3.driblin con dos pases y pase de beisbol	Resistencia	Aerobica			
4.otras formas de paces		Anaerobica			
5Dos paces y tiro a la canasta	Velocidad	Maxima			
6.paradas		Desplazamiento	X	12 Min	
7Tiro estatico		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
1.Juegos de orientacion	Equilibrio		
2.Rebotes	Reacción	X	10 Min
3.juego de stop con variaciones	Ritmo	X	10 Min
4.pase de gancho	Anticipacion		
5.juego de minibasquet	diferenciacion		
6.juego de reaccion al estimulo	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
paces de pecho		Pases	10 Min
paces de atrás de la nuca			
auto pases con pared			
	Componente teorico	**TEMAS**	
zonas de campo		**recreativo**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
respeto			
tolerancia		valores	
Trabajo en equipo			
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/07/22	**Lugar:FAGUA**	**Municipio:Chía**	**Hora:2 :00pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollas las habilidades de lanzamiento,salidas y saltos en los niños

Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
saltabilidad	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros**
saltabilidad 1 y 2 pies	Fuerza	Maxima			
paradas en 1 tiempo		Explosiva	X	15 Min	
paradas en 2 tiempos	Resistencia	Aerobica	X	15 Min	
Dribling continuo.		Anaerobica			
Activacion con cambios de ritmo	Velocidad	Maxima			
saltos con soga		Desplazamiento			
driblin con velocidad		Reacciòn	X	10 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
1..posturas	Equilibrio		
2..posiciones basicas baloncesto	Reacción		
3.juego de stop con variaciones	Ritmo	X	10 Min
4.uego de reaccion al estimulo	Anticipacion		
5.	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Juego de habilidades corre,salta ,camina y gatea		Saltos	10 Min
circuito			
	Componente teorico	**TEMAS**	
Juego con balon identificando partes de la cancha		**Recreativo**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
tolerancia		valores	
Trabajo en equipo			
respeto			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
recupera la bandera con balon y variaciones.			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/07/22	**Lugar:Edén**	**Municipio:Chía**	**Hora: 10 A.M.**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Propiciar la convivencia, amistad y la relación sana entre
Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
	Fuerza	Maxima	**X**	15 Min	
1.Bote en velocidad y paradas		Explosiva			
2.Bote Estatico	Resistencia	Aerobica	**X**	15 Min	
3.pase y resepcion		Anaerobica	**X**	15 Min	
4..Entrada y tiro	Velocidad	Maxima			
5entradas y salidas y posicion		Desplazamiento			
6.Ejercicios de coordinacion con balon		Reacciòn			
7Ejercoicios de recuperacion	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES.	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**	15 Min	
	Equilibrio				
1.Entrada y lanzamiento.	Reacción		**X**	15 Min	
2juego carreras	Ritmo				
3.Movimientos Basicos	Anticipacion				
4. Paces	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
circuito de habilidades corre,salta,camina en direcciones					
Golpeo y salida rapida			**Correr**	15 Min	
juego de recfupera la bandera con balon					
	Componente teorico		**TEMAS**		
reglas basicas					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
trabajo en equipo			Valores		
respeto					
participacion					
	Componente recreativo		**TEMAS**		
paces locos					
actividad rompe hielo					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/07/2022	**Lugar:FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar las capacidades técnicas de los niños					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
1.paces con desplazamientos coordinados con balon	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
2.Juego pilla pilla botando variantes		Explosiva	X	15 Min	
3..pasar la zona caliente	Resistencia	Aerobica			
4.paces al frente y cambio de posicion		Anaerobica			
5..Juego de ponchados con lanzamientos dirigidos al b	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
6..juego de accion y reaccion		Desplazamiento	X	10 Min	
7..juego de relevos con balon		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
1.Realiza trote suave por unos minutos.	Equilibrio		
2.Tecnica de carrera	Reacción		
3.juego de stop con variaciones	Ritmo	X	10 Min
4.lanza y encesta en aro	Anticipacion		
5.1.JUEGO AGILIDAD CON PACES EN DIFERENTES	diferenciacion		
6.juego de reaccion al estimulo	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Salida rapida con escalera		**Habilidades**	15 Min
circuito por estaciones			
	Componente teorico	**TEMAS**	
bote			
velocidad con cambio de ritmo			
bote derecha e izquierda		**Desplazamientos**	
Ejercicios de auto pase			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Trabajo en equipo		valores	
respeto			
tolerancia			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juego de la araña con balon espacio delimitado		**Recreativo**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/07/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio:Chía**		**Hora: 2:30**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				**N° de deportistas:**			**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: FUNDAMENTACION BASICA DEL BALONCESTO							
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO DE SENTADILLAS	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	
DESPLAZAMIENTOS CON BALON		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
AIWO DE VELOCIDAD CON Y SIN BALON	Velocidad	Maxima	**X**	15 MIN	
LATERALIDADES Y CAMBIOS DE DIRECCION		Desplazamiento	**X**		
POR ORDEN O SILBATO		Reacciòn	**X**		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica	**X**		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGO DE PIES CON CAMBIOS	Orientación		**X**	10 MIN	
TRABAJO DE BOTE Y CONBINACION DE PIE	Equilibrio		**X**		
	Reacción				
	Ritmo				
DEFENSA	Anticipacion		X	10 MIN	
TRABAJO INDIVUAL	diferenciacion		X		
DOBLES RITON CON FINTA Y PICK ROLL	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
BRIBLENG DOMINIO BALON			**BOTE**	10 MIN	
DOMINIO PASE			**PASE**		
POSICON DE RECEPCION			**RECEPCION**		
LANZAMIENTO AL ARO			**TIRO**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
HISTORIA Y EVOLUCION DEL JUEGO					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
COMPORTAMIENTO ANTE LA SOCIEDAD Y EL MUNDO EN GENERAL			X	5 MIN	
NORMAL DE COMPAOTAMIENTO			X		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGOS PREDEPORTIVOS					
JUEGOS DE DIFERENCIACION			**X**	10 MIN	
			X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO DE DEFENSA	**X**	**X**		**10 MIN**	**CANCHA DEPORTES**
JUEGO SITUACION RELA DE JUEGO	**X**	**X**			**CONOS**
					PELOTAS DE TENIS
					BALONES Nª6 Y 7

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD	**CANCHA DEPORTIVA**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJERCICOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

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

Fecha: 7/07/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 2:30**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO DE SENTADILLAS	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	**CANCHA DEPORTES**
DESPLAZAMIENTOS CON BALON		Explosiva	**X**		**CONOS**
	Resistencia	Aerobica			**PELOTAS DE TENIS**
		Anaerobica			**BALONES Nº6 Y 7**
AIWO DE VELOCIDAD CON Y SIN BALON	Velocidad	Maxima	**X**	15 MIN	
LATERALIDADES Y CAMBIOS DE DIRECCION		Desplazamiento	**X**		
POR ORDEN O SILBATO		Reacciòn	**X**		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
JUEGO DE PIES CON CAMBIOS	Orientación	**X**	10 MIN	
TRABAJO DE BOTE Y CONBINACION DE PIE	Equilibrio	**X**		
	Reacción			
	Ritmo			
DEFENSA	Anticipacion	X	10 MIN	
TRABAJO INDIVUAL	diferenciacion	X		
DOBLES RITON CON FINTA Y PICK ROLL	acoplamiento	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
BRIBLENG DOMINIO BALON		**BOTE**	10 MIN	
DOMINIO PASE		**PASE**		
POSICON DE RECEPCION		**RECEPCION**		
LANZAMIENTO AL ARO		**TIRO**		
	Componente teorico	**TEMAS**		
HISTORIA Y EVOLUCION DEL JUEGO		**X**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
COMPORTAMIENTO ANTE LA SOCIEDAD Y EL MUNDO		X	5 MIN	
NORMAL DE COMPAOTAMIENTO		X		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
JUEGOS PREDEPORTIVOS				
JUEGOS DE DIFERENCIACION		**X**	10 MIN	
		X		

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

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
TRABAJO DE DEFENSA	**X**	**X**		**10 MIN**	**CANCHA DEPORTES**
JUEGO SITUACION RELA DE JUEGO	**X**	**X**			**CONOS**
					PELOTAS DE TENIS
					BALONES Nº6 Y 7

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJERCICOS
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

CANCHA DEPORTIVA

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/07/22	**Lugar:** FAGUA	**Municipio:** Chía	**Hora:** 4	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 12 A 14
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PLIOMETRICOS A UN PIE AY A PIE JUNTOS	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nº6 Y 7
LANZAMIENTOS A DISTANCIA LARGA		Explosiva	X		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
CARRERAS CORTA	Velocidad	Maxima	X	15 MIN	
LATERALIDADES Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON		Desplazamiento	X		
JUEGO DE PONCHADOS PO PELOTA DE TENIS		Reacciòn	X		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON	Orientación	X	10 MIN	
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio	X		
	Reacción			
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo	X		
	Anticipacion		10 MIN	
TRABAJO CON DOS BALONES	diferenciacion	X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
TIEJRAS Y OCHOS ESTATICO Y MOVIMIENTO		BOTE	10 MIN	
LOS FUNDAMENTOS DEL PASE PECHO,GANCHO, PICADO Y ENCIMA DE LA CABEZA		PASE		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES		CORRER		
LANZAMIENTO AL ARO		TIRO		
	Componente teorico	TEMAS		
REGLAS DE JUEGO		X		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
PROMOVER VALORES E LOS DEPORTISTAS		X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO		X		
	Componente recreativo	TEMAS		
JUEGOS PREDEPORTIVOS PACMAC				
JUEGO DE PONCHADOS PELOTA DE TENIS		X	10 MIN	
		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
TRABAJO DE TRENZA Y LANZAMIENTOS	X	X		10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nº6 Y 7
JUEGO SITUACION RELA DE JUEGO	X	X			

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJERCICOS
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

CANCHA DEPORTIVA

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/07/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3 P.M**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SENTADILLA UNA SOLA PIERNA	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	**CANCHA DEPORTES**
FLEXION DE BRAZO CON BALON		Explosiva	**X**		**CONOS**
	Resistencia	Aerobica			**PELOTAS DE TENIS**
		Anaerobica			**BALONES Nº6 Y 7**
CARRERAS CORTA	Velocidad	Maxima	**X**	15 MIN	
AIWO CON BALON Y CAMBIOS DE DIRECION		Desplazamiento	**X**		
JUEGO DE PIES Y BALON POR TIEMPOS		Reacciòn	**X**		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON	Orientación		**X**	10 MIN	
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio		**X**		
	Reacción				
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo		X		
	Anticipacion			10 MIN	
TRABAJO CON DOS BALONES	diferenciacion		X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DRIBLENG BAJO Y ALTO			**BOTE**	10 MIN	
POR PAREJAS HACER BASE LATERALES Y DE FRENTE			**PASE**		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES			**CORRER**		
TIRO REBORTE Y TIRO			**TIRO**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
REGLAS DE JUEGO			**X**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
PROMOVER VALORES E LOS DEPORTISTAS			X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO			X		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGO DE 6 ESQUINAS					
JUEGO LANZAMIENTOS POR EQUIPOS			**X**	10 MIN	
			X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE RELVOS POR EQUIPOS	**X**	**X**		**10 MIN**	**CANCHA DEPORTES**
DEFENSA 1 V 1	**X**	**X**			**CONOS**
					PELOTAS DE TENIS
					BALONES Nº6 Y 7

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD	**CANCHA DEPORTIVA**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJERCICOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/07/22	Lugar: FAGUA	Municipio: Chía	Hora: 3 PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 28		Edades: 12 A 14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SENTADILLA UNA SOLA PIERNA	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nº6 Y 7
FLEXION DE BRAZO CON BALON		Explosiva	X		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
CARRERAS CORTA	Velocidad	Maxima	X	15 MIN	
AIWO CON BALON Y CAMBIOS DE DIRECION		Desplazamiento	X		
JUEGO DE PIES Y BALON POR TIEMPOS		Reacciòn	X		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON	Orientación	X	10 MIN	
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio	X		
	Reacción			
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo	X		
	Anticipacion		10 MIN	
TRABAJO CON DOS BALONES	diferenciacion	X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
DRIBLENG BAJO Y ALTO		BOTE	10 MIN	
POR PAREJAS HACER BASE LATERALES Y DE FRENTE		PASE		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES		CORRER		
TIRO REBORTE Y TIRO		TIRO		
	Componente teorico	TEMAS		
REGLAS DE JUEGO		X		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
PROMOVER VALORES E LOS DEPORTISTAS		X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO		X		
	Componente recreativo	TEMAS		
JUEGO DE 6 ESQUINAS				
JUEGO LANZAMIENTOS POR EQUIPOS		X	10 MIN	
		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
JUEGO DE RELEVOS POR EQUIPOS	X	X		10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nº6 Y 7
DEFENSA 1 V 1	X	X			

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJER
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

CANCHA DEPORTIVA

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/07/22	Lugar: FAGUA	Municipio: Chía	Hora: 3 P.M	N° de sesión: 6	N° de semana:
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			N° de deportistas: 28		Edades: 12 A 14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
TRABAJO CONTINUO DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica		5 MIN	
		Anaerobica			
LANZAMIINETO DE BALON Y CUANTA VECES LOGRO CRUZAR POR DEBAJO DE EL MEINTRA REBOTA	Velocidad	Maxima	X	15 MIN	
ESQUIPIN ALTO CON BALON		Desplazamiento	X		
DEFENSA 1 VS 1		Reacciòn	X		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
GIROS ADELANTE Y ATRÁS CON DOMINIO DE BALON	Orientación		X	10 MIN	
FINTA Y LANZAMIENTO	Equilibrio		X		
PASE CORTO Y LANZO	Reacción		X	5 MIN	
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo		X	5 MIN	
	Anticipacion			10 MIN	
TRABAJO CON DOS BALONES	diferenciacion		X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
OCHOS ESTATICO Y MOVIMIENTO			BOTE	10 MIN	
LOS FUNDAMENTOS DEL PASE PECHO,GANCHO, PICADO Y ENCIMA DE LA CABEZA			PASE		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES			CORRER		
LANZAMIENTO A LO ALTO Y RECEPCION UNA MANO			TIRO		
	Componente teorico		TEMAS		
REGLAS DE JUEGO			X		
	Componente Social volutivo		TEMAS	5 MIN	
PROMOVER VALORES EN LOS DEPORTISTAS			X		
ETICA EN EL JUEGO			X		
	Componente recreativo		TEMAS		
JUEGO DE LLEVA O CONGELADOS				10 MIN	
JUEGO DE HERRADURA MEJORA LANZAMIENTO			X		
			X		

CANCHA DEPORTES
CONOS
PELOTAS DE TENIS
BALONES Nº6 Y 7

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE REY DE CANCHA	X	X		10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nº6 Y 7
DEFENSA TODA LA CANCHA	X	X			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD	CANCHA DEPORTIVA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJERCICOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	SANDRA LILIANA ZAMUDIO
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/07/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio:Chía**	**Hora: 3 P.M**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PLIOMETRICOS A UN PIE AY A PIE JUNTOS	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	
LANZAMIENTOS A DISTANCIA LARGA		Explosiva	X		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
CARRERAS CORTA	Velocidad	Maxima	X	15 MIN	
LATERALIDADES Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BAL		Desplazamiento	X		
JUEGO DE PONCHADOS PO PELOTA DE TENIS		Reacciòn	X		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON	Orientación		X	10 MIN	
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio		X		
	Reacción				
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo		X		
	Anticipacion			10 MIN	
TRABAJO CON DOS BALONES	diferenciacion		X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
TIEJRAS Y OCHOS ESTATICO Y MOVIMIENTO			**BOTE**	10 MIN	
LOS FUNDAMENTOS DEL PASE PECHO,GANCHO,			**PASE**		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES			**CORRER**		
LANZAMIENTO AL ARO			**TIRO**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
REGLAS DE JUEGO			**X**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
PROMOVER VALORES E LOS DEPORTISTAS			X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO			X		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGOS PREDEPORTIVOS PACMAC					
JUEGO DE PONCHADOS PELOTA DE TENIS			**X**	10 MIN	
			X		

CANCHA DEPORTES
CONOS
PELOTAS DE TENIS
BALONES Nº6 Y 7

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO DE TRENZA Y LANZAMIENTOS	X	X		**10 MIN**	**CANCHA DEPORTES**
JUEGO SITUACION RELA DE JUEGO	X	X			**CONOS**
					PELOTAS DE TENIS
					BALONES Nº6 Y 7

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD	**CANCHA DEPORTIVA**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJERCICOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/07/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3 P.M**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
TRABAJO CONTINUO DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica		5 MIN	
		Anaerobica			
LANZAMIINETO DE BALON Y CUANTA VECES LOGRO	Velocidad	Maxima	X	15 MIN	
ESQUIPIN ALTO CON BALON		Desplazamiento	X		
DEFENSA 1 VS 1		Reacciòn	X		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
GIROS ADELANTE Y ATRÁS CON DOMINIO DE BALON	Orientación		X	10 MIN	
FINTA Y LANZAMIENTO	Equilibrio		X		
PASE CORTO Y LANZO	Reacción		X	5 MIN	
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo		X	5 MIN	
	Anticipacion			10 MIN	
TRABAJO CON DOS BALONES	diferenciacion		X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
OCHOS ESTATICO Y MOVIMIENTO			BOTE	10 MIN	
LOS FUNDAMENTOS DEL PASE PECHO,GANCHO,			PASE		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES			CORRER		
LANZAMIENTO A LO ALTO Y RECEPCION UNA MANO			TIRO		
	Componente teorico		TEMAS		
REGLAS DE JUEGO			X		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
PROMOVER VALORES EN LOS DEPORTISTAS			X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO			X		
	Componente recreativo		TEMAS		
JUEGO DE LLEVA O CONGELADOS					
JUEGO DE HERRADURA MEJORA LANZAMIENTO			X	10 MIN	
			X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE REY DE CANCHA	X	X		10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nº6 Y 7
DEFENSA TODA LA CANCHA	X	X			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD	CANCHA DEPORTIVA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJERCICOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/07/22**	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZZMUDIO				**N° de deportistas: 28**			**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO							
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
LAGARTIJAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	**CANCHA DEPORTES**
CAPACIDAD REACCION GLOBA JUMP		Explosiva	**X**		**CONOS**
	Resistencia	Aerobica			**PELOTAS DE TENIS**
		Anaerobica			**BALONES Nº6 Y 7**
CARRERAS CORTA	Velocidad	Maxima	**X**	15 MIN	
HEISMMAS		Desplazamiento	**X**		
JUEGO DE PONCHADOS CON PELOTA DE TENIS		Reacciòn	**X**		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON	Orientación		**X**	10 MIN	
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio		**X**		
	Reacción				
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo		X		
	Anticipacion			10 MIN	
ESCALADA Y SPAIDER	diferenciacion		X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS CON BOTE CORTOS Y LARGOS			**BOTE**	10 MIN	
TRENZA Y PASE A LANZAR			**PASE**		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES			**CORRER**		
JUEGO TIROS DE 3 Y LIBRES			**TIRO**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
REGLAS DE JUEGO			**X**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
PROMOVER VALORES EN LOS DEPORTISTAS			X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO			X		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGOS PREDEPORTIVOS PACMAC					
LLEVA Y CONGELADOS			**X**	10 MIN	
			X		

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
JUEGO 3 EQUIPOS EN CANCHA PARA TRABAJR DEFENSA	**X**	**X**		**10 MIN**

CANCHA DEPORTES
CONOS
PELOTAS DE TENIS
BALONES Nº6 Y 7

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJERCICOS
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

CANCHA DEPORTIVA

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/07/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3 P.M**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIAN ZAMUDIO			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
SALTO A UN PIE Y PIE JUNTOS CON BALON Y DOMINIO DE BALON	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	
CAPACIDAD REACCION GLOBA JUMP		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
AIWO CON DRIBLENG DE BALON	Velocidad	Maxima	**X**	15 MIN	
TIREJAS CON PASE DE BALON		Desplazamiento	**X**		
JUEGO 3 VS 3 DEFENSA		Reacciòn	**X**		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
LANZAMIENTOS AL AIRE CON MIRADA DE FRENTE	Orientación		**X**	10 MIN	
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio		**X**		
	Reacción				
TRABAJO PELOTA DE TENIS Y VELOCIDAD	Ritmo		X		
	Anticipacion			10 MIN	
ESCALADA Y SPAIDER	diferenciacion		X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS CON BOTE CORTOS Y LARGOS			**BOTE**	10 MIN	
TRENZA Y PASE A LANZAR			**PASE**		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES			**CORRER**		
JUEGO TIROS DE 3 Y LIBRES			**TIRO**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
REGLAS DE JUEGO			**X**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
PROMOVER VALORES EN LOS DEPORTISTAS			X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO			X		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGOS PREDEPORTIVOS PACMAC					
LLEVA Y CONGELADOS			**X**	10 MIN	
			X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO PREDEPORTIVO DE LANZAMIENTO	**X**	**X**		**10 MIN**	**CANCHA DEPORTES**
RELEVOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTO	**X**	**X**		**10 MIN**	**CONOS**
					PELOTAS DE TENIS
					BALONES Nº6 Y 7

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD	**CANCHA DEPORTIVA**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJERCICOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/07/22	**Lugar: FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
LAGARTIJAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	**CANCHA DEPORTES**
CAPACIDAD REACCION GLOBA JUMP		Explosiva	**X**		**CONOS**
	Resistencia	Aerobica			**PELOTAS DE TENIS**
		Anaerobica			**BALONES Nº6 Y 7**
CARRERAS CORTA	Velocidad	Maxima	**X**	15 MIN	
HEISMMAS		Desplazamiento	**X**		
JUEGO DE PONCHADOS CON PELOTA DE TENIS		Reacciòn	**X**		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON	Orientación		**X**	10 MIN	
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio		**X**		
	Reacción				
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo		X		
	Anticipacion			10 MIN	
ESCALADA Y SPAIDER	diferenciacion		X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS CON BOTE CORTOS Y LARGOS			**BOTE**	10 MIN	
TRENZA Y PASE A LANZAR			**PASE**		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES			**CORRER**		
JUEGO TIROS DE 3 Y LIBRES			**TIRO**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
REGLAS DE JUEGO			**X**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
PROMOVER VALORES EN LOS DEPORTISTAS			X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO			X		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGOS PREDEPORTIVOS PACMAC					
LLEVA Y CONGELADOS			**X**	10 MIN	
			X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO 3 EQUIPOS EN CANCHA PARA TRABAJR DEFENSA	**X**	**X**		**15 MIN**	**CANCHA DEPORTES**
					CONOS
					PELOTAS DE TENIS
					BALONES Nº6 Y 7

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD	**CANCHA DEPORTIVA**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJERCICOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

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

Fecha: 29/07/202	**Lugar:FAGUA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
TRABAJO DE SENTADILLAS	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	
DESPLAZAMIENTOS CON BALON		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
AIWO DE VELOCIDAD CON Y SIN BALON	Velocidad	Maxima	**X**	15 MIN	
LATERALIDADES Y CAMBIOS DE DIRECCION		Desplazamiento	**X**		
POR ORDEN O SILBATO		Reacciòn	**X**		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica	**X**		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGO DE PIES CON CAMBIOS	Orientación		**X**	10 MIN	
TRABAJO DE BOTE Y CONBINACION DE PIE	Equilibrio		**X**		
	Reacción				
	Ritmo				
DEFENSA	Anticipacion		X	10 MIN	
TRABAJO INDIVUAL	diferenciacion		X		
DOBLES RITON CON FINTA Y PICK ROLL	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
BRIBLENG DOMINIO BALON			**BOTE**	10 MIN	
DOMINIO PASE			**PASE**		
POSICON DE RECEPCION			**RECEPCION**		
LANZAMIENTO AL ARO			**TIRO**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
HISTORIA Y EVOLUCION DEL JUEGO					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
COMPORTAMIENTO ANTE LA SOCIEDAD Y EL MUNDO EN GENERAL			X	5 MIN	
NORMAL DE COMPARTAMIENTO			X		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGOS PREDEPORTIVOS					
JUEGOS DE DIFERENCIACION			**X**	10 MIN	
			X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO DE DEFENSA	**X**	**X**		**10 MIN**	**CANCHA DEPORTES**
JUEGO SITUACION REAL DE JUEGO	**X**	**X**			**CONOS**
					PELOTAS DE TENIS
					BALONES Nº6 Y 7

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD	**CANCHA DEPORTIVA**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	CHARLA SOBRE VALORES Y RESPETO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFICULTA DE LOS EJERCICOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/07/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora:6**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SANDRA LILIAN ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: fomentar el trabajo en equipo de los deportistas y la coordinacion					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, escalera, aros**
	Fuerza	Maxima			
Juego de accion y reaccion con cambios de ritmo		Explosiva	X	15 Min	
	Resistencia	Aerobica			
Carrera de relevos con balon		Anaerobica	X	10 Min	
Defensa con dos cortes	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
Ejercicios de agilidad con obstaculos		Desplazamiento	X	12 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Juegos de orientacion	Orientación	X	10 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
Ejercicios con variables	Ritmo	X	10 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	TEMAS		
Impulso	**Patrones Basicos de Movimiento**	Saltos	10 Min
Vuelo			
Caida			
	TEMAS		
	Componente teorico		
	TEMAS		
	Componente Social volutivo		
	TEMAS		
	Componente recreativo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 0/07/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora: 8**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar la reaccion y agilidad de los deportistas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, conos y escalera**
	Fuerza	Maxima			
Pasar cortar y lanzamiento exterior tras bloqueo		Explosiva	X	10 Min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Defensa 2x2		Desplazamiento	X	10 Min	
Defensa individual cada uno en su zona		Reacciòn	X	10 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Ejercicios de accion y reaccion	Reacción		X	12 Min	
Carreras de velocidad con balon	Ritmo		X	12 Min	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Golpeo y salida rapida			Correr	10 Min	
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Recupera el balon			X	10 min

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

Nombre del formado	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/07/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora:10:30**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades del deportista para llevar el juego al aspecto tecnico.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, aros y conos**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Juego de tiro al blanco a derrivar objetos.	Resistencia	Aerobica	X	10 Min	
		Anaerobica			
2 contra 2 trabajando el "pick and roll"	Velocidad	Maxima	X	12 Min	
4x4 ayuda-recuperación		Desplazamiento	X	12 Min	
Lanzamientos		Reacciòn	X	12 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
Atrapar con salto	Reacción	X	10Min
	Ritmo		
Juego 4 esquinas.	Anticipacion	X	10Min
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
Teorico y practico		Reglamiento	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

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

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
Circuito de reaccion				10 Min

Escalera, balones

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuesta
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contadas de repeticion
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

N/D

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/07/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora: 6**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:Fomentar el sentido deportivo, inducir al niño a aceptar las reglas de un juego y acatarlas con disciplina					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, aros, cinta elastica**
Defensa zonal 2 contra 2	Fuerza	Maxima	X	12 Min	
Ejercicio con cintas elasticas (fuerza)		Explosiva	X	12 Min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Ejercicios de pivoteo	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
Acción defensiva 2X2 con un apoyo		Desplazamiento	X	10 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
Dominio de balon	Ritmo		X	10 Min	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Desplazamiento con balon			Caminar	5 Min	
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/07/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora:8**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar la capacidad de desplazamiento.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y conos**
Trabajo fisico con maxima exigencia	Fuerza	Maxima	X	10Min	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Multisaltos		Anaerobica	X	10 Min	
	Velocidad	Maxima			
Dentro - fuera entre 5 jugadores con 3 balones		Desplazamiento	X	10 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Manipulacion de implementos	Equilibrio	X	5 Min
Armonizacion de mocimientos	Reacción	X	5 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
3 REGLAS BASICAS		**Reglamento**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Tactica individual			X	**5 Min**	**Balones**

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/07/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**		**Hora: 10:30**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO				**N° de deportistas: 36**			**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General:Contribuir al desarrollo integral mediante procesos pedagógicos , técnicos y deportivos							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicios de movimiento en espacio y tiempo	Orientación	X	5 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Caminar	5 Min
Desplazamiento con balon		Correr	5 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/07/2022	**Lugar:LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora: 6 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación					
Objetivo Especifico:Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, aros, conos**
3x3 pasar y cortar	Fuerza	Maxima	X	10 Min	
Relevos con dribling		Explosiva	X	10 Min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Rueda de pases reemplazando, cortando y bloq	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
Juego 4 esquinas		Desplazamiento	X	12 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Juegos de orientacion	Orientación	X	10 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
Velocidad con balon	diferenciacion	X	10 Min
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

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

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito de habilidades
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contadas y respuestas
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

N/D

Nombre del formado	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/07/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio: Chía**	**Hora: 8 A.M.**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 36**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General.Fomentar la cooperación y la amistad a través del deporte					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y conos**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1x1 desde el alero	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
Desplazamiento con obstaculos		Desplazamiento	X	10 Min	
Pick and roll por parejas		Reacciòn	X	10 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
Ejercicios de flexibilidad	diferenciacion	X	10 Min
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Saltar	5 Min
Detencion en 1 y 2 tiempos			
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/07/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora:10 :30**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 36**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo.Estimular el desarrollo motriz de los deportistas a través del baloncesto					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, conos y aros**
	Fuerza	Maxima			
Cambio de mano con skipin		Explosiva	X	10 Min	
	Resistencia	Aerobica			
Cambio de velocidad		Anaerobica	X	10 Min	
Pivoteo y salida rapida	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
Saltos con variantes	Reacción	X	10 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
Juego de reaccion	diferenciacion	X	10 Min
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Reglamento	
Reglas basicas			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
Recreativo		**Circuito**	5 Min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

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

Fecha: 26/07/2022	**Lugar:LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora:6 A.M.**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo.Estimular el desarrollo motriz de los deportistas a través del baloncesto

Objetivo Especifico: Desarrollar actividades que indiquen el desarrollo de la parte tecnica de este deporte.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Interiorizar movimientos exclusivos de la zona o ubicación en la cancha ofensivamente.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**Balones, conos y aros**
	Fuerza	Maxima			
Cambio de mano con skipin		Explosiva	X	10 Min	
	Resistencia	Aerobica			
Cambio de velocidad		Anaerobica	X	10 Min	
Pivoteo y salida rapida	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
Saltos con variantes	Reacción	X	10 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
Juego de reaccion	diferenciacion	X	10 Min
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Reglamento	
Reglas basicas			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
Recreativo		**Circuito**	5 Min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

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

Fecha: 26/07/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora:8 A.M.**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 36**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo.Estimular el desarrollo motriz de los deportistas a través del baloncesto

Objetivo Especifico: Desarrollar actividades que indiquen el desarrollo de la parte tecnica de este deporte.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Interiorizar movimientos exclusivos de la zona o ubicación en la cancha ofensivamente.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MI	**Balones, conos y aros**
	Fuerza	Maxima			
Manejo con dos balones		Explosiva	X	10 Min	
	Resistencia	Aerobica			
Cambio de velocidad		Anaerobica	X	10 Min	
Pivoteo y salida rapida	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
Saltos con variantes	Reacción	X	10 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
Juego de reaccion	diferenciacion	X	10 Min
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Reglamento	
Reglamento general			
	omponente Social volutiv	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
Recreativo		**Circuito**	5 Min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Movimientos en el area restringida					
tiempos de manejo y control del balon en areas					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

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

Fecha: 26/07/2022	**Lugar: LAURA VICUÑA**	**Municipio:Chía**	**Hora:10:30**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: SANDRA LILIANA ZAMUDIO			**N° de deportistas: 36**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo.Estimular el desarrollo motriz de los deportistas a través del baloncesto

Objetivo Especifico: Desarrollar actividades que indiquen el desarrollo de la parte tecnica de este deporte.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Interiorizar movimientos exclusivos de la zona o ubicación en la cancha ofensivamente.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos y aros**
	Fuerza	Maxima			
Cambio de mano con skipin		Explosiva	X	10 Min	
	Resistencia	Aerobica			
Cambio de velocidad		Anaerobica	X	10 Min	
Pivoteo y salida rapida	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
Saltos con variantes	Reacción	X	10 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
Juego de reaccion	diferenciacion	X	10 Min
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Reglamento	
Reglas basicas			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
Recreativo		**Circuito**	5 Min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					Campo Demarcado, balon y cintas o platillos
Ubicación en la cancha con Posiciones en baloncesto					
Ejercicios de movimientos de desplazxamientos de un puesto a otro. (Aleros,Pivot,Postes, armador)					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

OBLIGACION 9
EVIDENCIAS PRUEBAS FISICAS






CUNDINAMARCA



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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.			PERIMETRO DE CINTURA CMS.		
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1	107348955	MARIANA MUÑOZ	6	21,9		10,95	1,22		0,61	80		40	57		28,5
2	107348416	KAROL DANIELA MUÑOZ	12	29,8			1,42			1,06			64		
3	1013012974	JUAN PABLO MORA	12	27,7			1,41			1,06			66		
4	1028487057	DIANA VALENTINA MARIN SANTA MARIA	14	68			1,5			1,19			79		
5	1072650651 9	NICOL VALENTINA BENITO NEIRA	13	57,9			1,56			1,2			84		
6	322073039	DORYERKI VALENTINA PUESME LEIZO	14	50,1			1,55			1,2			81		
7	1072662099 8	FERNANDO FORERO	16	68			1,72			1,31			84		
8	1235253710	MARIANGELL ALVARES	13	67,3			1,67			1,28			91		
9	1090273332	JHOSEPH NICOLAY RAMIREZ FORANDA	16	52,1			1,72			1,27			86		
10	1072648362	SANTIAGO CIFUENTES	15	69,4			1,71			1,28			82		
11	32009283	JESUS RIVERA RAMIREZ	16	47,9			1,65			1,24			80		
12	32889143	HERNANDO CASTAÑEDA	14	62			1,69			1,18			82		
13	1073482153	VLADIMIR OLARTE GARCIA	15	63,2			1,63			1,24			82		
14	1014866676	ERWIN TOMAS HERRERA VERA	13	52,4			1,65			1,2			80		
15	1072656435	JATSEN DANIEL MUÑOZ CHARFUNAL	14	79,5			1,7			1,27			92		
16	32079030	ROBINSON CASTILLO	14	63,9			1,71			1,27			87		
17	1072702898	VALERIA ACOSTA AMAYA	10	41,1			1,39			1,12			86		
18	32182804	MARIO HURTADO	16	72,2			1,73			1,29			83		
19	32346918	SAMUEL OMAR MARIÑO MARTINEZ	15	60,4			1,75			1,27			81		
20	112052403	ANTONI SIRA	15	60			1,73			1,29			76		
21	1085176526	LUIS MATEO ORTIZ SALAZAR	13	40,1			1,49			1,12			71		
22	1019158952	ISAIAS PABLO AZOCAR PACHANO	14	42,5			1,64			1,19			75		
23	1233253358	ANGEL DAVID AZOCAR PACHANO	12	30,7			1,44			1,12			67		
24	1072659806	CARLOS GARCIA LOPEZ	13	30,2			1,31			93			66		
25	1067607280	SANTIAGO CABAL	13	63,9			1,7			1,24			85		
26	1072650650	SANTIAGO RAMIREZ	15	66,5			1,71			1,26			84		
27	1072665510 2	MARIANA MEDRANO GARCIA	12	51,3			1,51			1,17			81		
28	1072662234 3	VIVIANA FORERO	13	56,9			1,52			1,2			84		
29	1072653135	JOSE DAVID GRACIALOPEZ	14	48,9			1,6			1,22			77		
30	1110060844	DIEGO ALEXANDER RUIZ CABALLERO	15	62,6			1,73			1,33			81		
31	32364910	JONATHAN JUNIOR FUEMAYOR	15	46,3			1,68			1,24			69		
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															
45															
46															
47															
48															
49															
50															
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
76															
77															
78															
79															
80															
81															
82															
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
101															
102															
103															
104															
105															
106															
107															
108															
109															
110															
111															
112															
113															
114															
115															
116															
117															
118															
119															
120															

MUNICIPIO EVALUADO:	**Chía**
FORMADOR:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

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	MARIANA MUÑOZ	6	8,35	8,34	8,35	FALSO	7,00		94	1,2			23	0	11,5	90	14,97	
MUNICIPIO EVALUADO:			Chía															
FORMADOR :			SANDRA LILIANA ZAMUDIO															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRE
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	VALERIA ACOSTA AMAYA	10	8,28	9,76	9,02	FALSO	8,00	FALSO	91	90			15	22	18,5	40	10,76	

MUNICIPIO EVALUADO:	**CHIA**
FORMADOR :	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

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 (escorrido)	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	KAROL DANIELA MUÑOZ	12	7,42	6,45	6,94	FALSO	11	FALSO	**1,14**	**1,33**	**1,235**		37	25	31	FALSO	12,99	FALSO
3	JUAN PABLO MORA	12	7,59	7,23	7,41	FALSO	9	FALSO	1,3	1.23			33	27	30	FALSO	13,82	FALSO
4	NICOL VALENTINA BENITO NEIRA	13	6,86	6,66	6,76	FALSO	7	FALSO	1,3	1.32			25	37	31	FALSO	13,32	FALSO
5	MARIANGELL ALVARES	13	6,32	6,37	6,35	FALSO	6	FALSO	1,49	1,34			0	32	16	60	12,74	50
6	EDWIR TOMAS HERRERA VERA	13	6,22	6,16	6,19	FALSO	18	FALSO	1,41	1,69			15	0	7,5	90	11,38	60
7	LUIS MATEO ORTIZ SALAZAR	13	5,82	5,32	5,57	FALSO	18	FALSO	1,71	1,68			24	18	21	FALSO	11,41	60
8	ANGEL DAVID AZOCAR PACHANO	12	6,4	6,23	6,32	FALSO	10	FALSO	1,48	1,43			21	46	33,5	FALSO	12,13	50
9	CARLOS GARCIA LOPEZ	13	6,72	8,1	7,41	FALSO	15	FALSO	1,15	1,15			16	7	11,5	80	13,27	FALSO
10	SANTIAGO CABAL	13	7,14	6,1	6,62	FALSO	9	FALSO	1,97	2,11			34	38	36	FALSO	12,15	50
11	MARIANA MEDRANO GARCIA	12	8,16	7,14	7,65	FALSO	9	FALSO	1,39	1,37			28	0	14	70	12,99	40
12	VIVIANA FORERO	13	8,56	6,82	7,69	FALSO	10	FALSO	1,34	1,36			24	0	12	80	11,95	50
13			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
14			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
15			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
16			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
17			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
18			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
19			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
20			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
21			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
22			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
23			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
24			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
25			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
26			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
27			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
28			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
29			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
30			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
31			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
32			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
33			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
34			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
35			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
36			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
37			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
38			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
39			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
40			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
41			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
42			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
43			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
44			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
45			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
46			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
47			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
48			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
49			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
50			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
51			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
52			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
53			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
54			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
55			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
56			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
57			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
58			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
59			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
60			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
61			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
62			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
63			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
64			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
65			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
66			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
67			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
68			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
69			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
70			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
71			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
72			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
73			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
74			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
75			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
76			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
77			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
78			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
79			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
80			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
81			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
82			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
83			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
84			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
85			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
86			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
87			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
88			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
89			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
90			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
91			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
92			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
93			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
94			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
95			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
96			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
97			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
98			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
99			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
100			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
101			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
102			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
103			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
104			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
105			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
106			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
107			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
108			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
109			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
110			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
111			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
112			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
113			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
114			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
115			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
116			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
117			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
118			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
119			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
120			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

MUNICIPIO EVALUADO:	**Chía**
FORMADOR :	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NINOS(AS) 14 a 17 ANOS

	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	DIANA VALENTINA MARIN SANTA MARIA	14	6,32	6,05	6,19	FALSO	11	FALSO	**1,17**	**1,23**	**1,2**		9	32	20,5	FALSO	13,14	FALSO
3	DORYERKI VALENTINA PUESME LEIZO	14	7,13	6,34	6,74	FALSO	7	FALSO	1,16	1,35			12	22	17	50	12,45	40
4	FERNANDO FORERO	16	5,12	5,18	5,15	FALSO	42	50	2,35	2,34			23	45	34	FALSO	10,11	60
5	JHOSEPH NICOLAY RAMIREZ FORANDA	16	6,32	5,97	6,15	FALSO	17	FALSO	2,28	2,31			14	0	7	90	11,16	50
6	SANTIAGO CIFUENTES	15	6,16	5,94	6,05	FALSO	23	FALSO	2,23	2,32			17	38	27,5	FALSO	12,78	FALSO
7	JESUS RIVERA RAMIREZ	16	5,32	5,16	5,24	FALSO	17	FALSO	2,07	2,05			1	0	0,5	100	10,46	60
8	HERNANDO CASTAÑEDA	14	6,04	5,45	5,75	FALSO	16	FALSO	1,73	1,81			32	14	23	FALSO	11.74	FALSO
9	VLADIMIR OLARTE GARCIA	15	5,16	5,03	5,10	FALSO	48	70	2,15	2,53			46	15	30,5	FALSO	11,81	40
10	JATSEN DANIEL MUÑOZ CHARFUNAL	14	5,96	5,45	5,71	FALSO	38	40	1,71	1,76			22	9	15,5	60	12,03	40
11	ROBINSON CASTILLO	14	5,15	5,01	5,08	FALSO	22	FALSO	1,81	1,88			5	12	8,5	90	11,08	50
12	MARIO HURTADO	16	5,02	4,96	4,99	FALSO	21	FALSO	2,22	2,64			8	38	23	FALSO	11,32	50
13	SAMUEL OMAR MARIÑO MARTINEZ	15	4,97	5,1	5,04	FALSO	32	40	2,36	2,35			34	58	46	FALSO	10,76	60
14	ANTONI SIRA	15	4,16	4,98	4,57	FALSO	9	FALSO	1,94	2,1			14	28	21	FALSO	9,07	90
15	ISAIAS PABLO AZOCAR PACHANO	14	7,16	6,22	6,69	FALSO	21	FALSO	1,95	1,91			0	32	16	60	13,05	FALSO
16	SANTIAGO RAMIREZ	15	6,43	5,95	6,19	FALSO	12	FALSO	1,93	1,74			52	19	35,5	FALSO	12,14	40
17	JOSE DAVID GRACIALOPEZ	14	5,35	5,12	5,24	FALSO	15	FALSO	1,39	1,77			17	19	18	40	10,88	60
18	DIEGO ALEXANDER RUIZ CABALLERO	15	5,63	5,17	5,40	FALSO	18	FALSO	2,01	2			40	27	33,5	FALSO	10,95	60
19	JONATHAN JUNIOR FUEMAYOR	15	5,09	4,98	5,04	FALSO	20	FALSO	2,03	2,15			28	31	29,5	FALSO	10.17	FALSO
	MUNICIPIO EVALUADO:		Chia															
	FORMADOR :		SANDRA LILIANA ZAMUDIO															

08/07/2022 02:39:58 p.m. I.M.R.D. CHÍA

Al contestar cite este No.: 202207060001000692
Tip. Comunicacion: COMUNICACION OFICIAL ENVIADA
Tip. Documento: RESPUESTA
Remitido a: PERSONA NATURAL IMRD
Anexos: SIN

¡Información
Presente este
documento o llame al

CE-IMRD-102-2022

EL DIRECTOR GENERAL
DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE CHIA
Nit: 800201907-1

CERTIFICA QUE:

El señor SANDRA LILIANA ZAMUDIO identificado con cedula de ciudadanía numero 35.196.957 expedida en Chía, cumplió satisfactoriamente con el apoyo como formador deportivo y recreativo en el IMRD CHIA con los niños y niñas asistentes a la vereda de Fagua y Cerca de Piedra, las actividades las ha realizado de manera presencial, con los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo en la disciplina de BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de JUNIO de 2022, según lo establecido en la meta número 118 del plan de desarrollo departamental "Cundinamarca Región que progresa" cumpliendo con las obligaciones estipuladas en el contrato con INDEPORTES CUNDINAMARCA.

Adjunto relación de actividades del mes.

Dada en Chía, a solicitud del interesado, mediante radicado número 20220624999900794 y con destino INDEPORTES CUNDINAMARCA, a los 6 días del mes de Julio del año dos mil veintidós (2022).

Sin otro particular,

ALDOVER ALEXANDER COLORADO CASTAÑO
Director General IMRD Chía.

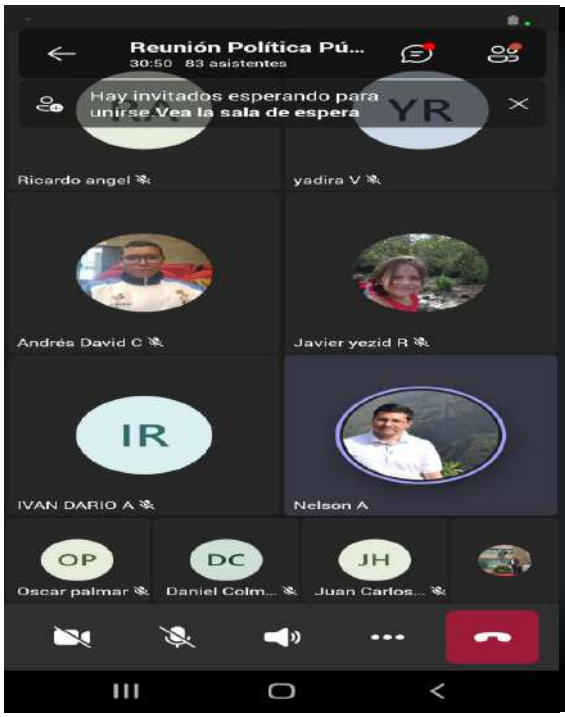
Proyecto y elaboro: Lina Parra – Coordinadora EFD
Aprobó: Juan Diego Arias – Sub director Área Técnica

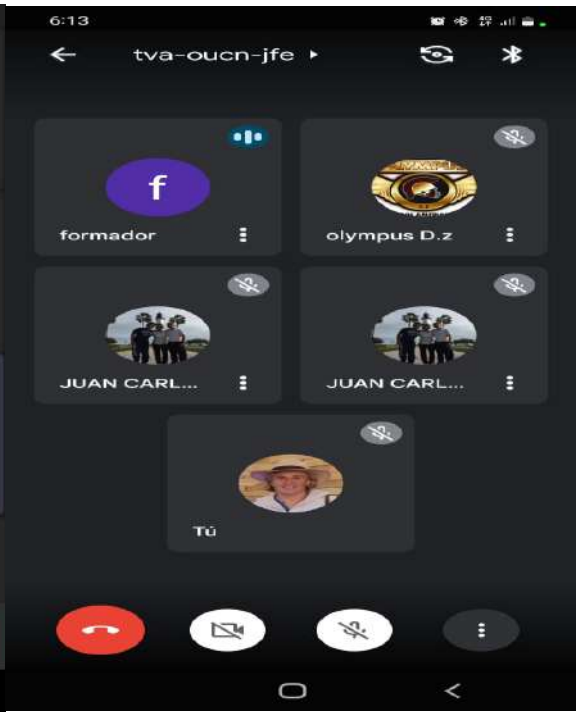
+

OBLIGACION 11



OBLIGACION 12





+

OBLIGACION 13

Estamos pendiente de que Indeporte nos envié los documentos requeridos

OBLIGACION 14

Se realiza la entrega del informe con cuenta de cobro, evidencia fotográfica, informe de gestión y parafiscales.

OBLIGACION 15
Se realiza la conversión de los archivos a PDF para subir a la plataforma de Secop II

INDEPORTES

ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLÍTICA PÚBLICA

Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: ANDRES CASTRO. MUNICIPIO: CHIA

FORMADOR: SANDRA VIVIANA ZAMUDIO FECHA: 14/06/2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	DAVID RODRIGUEZ RUEDA	1'010.007.960	3108663688	Chia	CONCEDAL	
2	Luis Alejandro Pineda P	79545676	3157768538	Chia	Concejal	
3	Edgar Salgado	80400919	3164905819	Chia	Concejal	
4	Renzo Leal Salazar	80242750	3144058996	Chía	Sect. Hacienda	
5	JOSE BARON	80400807	3212049512	CHIA	POBLACION	
6	JHON HOYOS	11-000-202	3104815657	CHIA	DEPORTISTA	
7	Lina Maria Parra Moncam	35.199.530	3124300904	Chia	IMRD	
8	Angelica Lamotte	35.199.895	3115071983	Chía	IMRD	
9	JAIME CASTILLA LUNA	79'155'947	3105514709	CHIA	Empresario	
10	Maria Camila Sochia	1072671259	3185808867	Chia	Deportistas	
11	Camilo Rugia	79914764	3143983471	Chia	Independiente	
12	Laura Nathaly Vasquez	1076661552	3123869961	Chia	JAC.	
13	Carlos mora	80449626	3203868915	Chía	JAC	
14	MARIA AMAYA	35'476.717	3112748422	chia	Poblacion	MARIA AMAYA
15	Miriam Avendaño	52151418	3132957096	Chia	Independiente	Miriam Avendaño
16						
17						
18						
19						
20						

Escaneado con CamScanner