NOMBRE	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
N° CONTRATO	**660 de 2022**
PERIODO	**01/07/2022 a 09/07/2022**

OBLIGACIÓN 1 – EVIDENCIA 1

OBLIGACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO
DEPORTE BALONCESTO

NIVELES:
INICIACION
FUNDAMENTACION Y ESPECIALIZACION

ESCUELA DE FORMACION EN BALONCESTO
MUNICIPIO SOACHA
FEBRERO 16 A DICIEMBRE 30 DE 2022

JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS
CC 19.444.197 de Bogotá
Email: juanespinosac@hotmai.com
Cel:3054182444

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BALONCESTO TOTAL

PROFESOR: ***JUAN ESPINOSA CONTRERAS***
Entrenador Nacional - FECOLCESTO

PRESENTACIÓN –

"El BALONCESTO es uno de los deportes más intelectuales. Por eso conquista rápidamente los corazones de millones de personas de diferentes países.
El desarrollo de este maravilloso juego, su popularidad y futuro dependen de la atención de sus ENTRENADORES, de su devoción, de su fantasía y el trabajo duro. El interés por su capacitación, el acceso a la información, actualizada, lo mismo que la posibilidad de interactuar sus conocimientos y experiencias con colegas, es una de las llaves del desarrollo futuro de este deporte. "

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO BALONCESTO

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN BALONCESTO

OBJETIVOS GENERALES:

1 - Desarrollar procesos pedagógicos técnicos deportivos y recreativos, sociales, culturales y morales en las niñas, niños y jóvenes del municipio de ***SOACHA****, a través de acciones formativas del movimiento. Garantizando el mejoramiento de la calidad de vida y la adquisición de fundamentos técnico y tácticos en el deporte de baloncesto, en el* ***MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"***

2 - Diseñar y proponer la alternativa de creación de una escuela de formación deportiva del municipio de ***SOACHA*** *en baloncesto, con el fin de promover la buena utilización del tiempo libre y el sano esparcimiento de los habitantes del municipio entre las edades de 6 a 17 años.*

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
1 - Adelantar un proceso metodológico-dinámico, dentro de los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, el desarrollo en la BÚSQUEDA Y MANEJO DE TALENTOS.

2 - Estructurar escuela de formación en baloncesto del municipio de ***SOACHA****, con el fin de participar y representar al municipio en eventos regionales y municipales y departamentales.*

3 - Provocar un incremento en la sana utilización del tiempo libre, estimulando los buenos hábitos en la comunidad, desarrollando los eventos, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento y distansamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19 e igualmente cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus o relacionados, así como disponer de los elementos de autocuidado necesarios.

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

POBLACIÓN OBJETO:

Iniciación de niñas, niños entre los 6 y 8 años, formación adolecentes entre los 10 y 12 años y perfeccionamiento a jóvenes de 13 a 17 años del municipio de SOACHA

COBERTURA

20 deportistas por grupo

TIEMPO DE EJECUCIÓN

Febrero 16 a diciembre 30 del 2022

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

Apoyo Festivales escolares y juegos intercolegiados y otros eventos culturales

- ***METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA:*** *Sintético-analítico-mixta.*

  - ***Tiempo sesión:*** *120 minutos.*
  - ***Secciones:*** *Inicial – Principal – Final.*
  - ***Programa:*** *De acuerdo con los Módulos indicados.*
  - ***Tareas físico-técnicas:*** *Gestos biomecánicos correspondiente a los fundamentos del baloncesto.*
  - ***Tareas físico-tácticas:*** *Adaptación a los requerimientos de habilidades y destrezas relacionados con las acciones de grupo y aprovechamiento de tiempo-espacio.*

CUADRO PORCENTUAL DE COMPONENTES			
Componente Formativa	***Nivel Iniciación***	***Nivel Fundamentación***	***Nivel Especialización***
Fundamentación Técnica Global y Especifica	***45%***	***45%***	***10%***
Fundamentación Táctica		***10%***	***35%***
Preparación Motriz y Física	***40%***	***25%***	***30%***
Preparación Teórica y Cognitiva	***5%***	***10%***	***10%***
Preparación Psicológica y Volitiva	***10%***	***10%***	***15%***

DISTRIBUCION DE LA SESIÓN.
10 – minutos presentación y control de asistencia
20 - minutos calentamientos ejercicios globales
60 - minutos aprendizaje deportivo (aplicación del programa)
20 - minutos de juego dirigido
10 – vuelta a la calma o parte final.

El baloncesto involucra: Trabajo cardiovascular, elasticidad física y mental, creatividad, solidaridad, además: atletismo, salto alto y largo, coordinación óculo- manual, óculo-pedica, lateralidad, trabajo de equipo, dribling, lanzamientos, pases, cumplir un reglamento, etc.

RECURSOS

Humanos: niños y niñas entre las edades de 6 a 17 años con posibilidad de practicar deportes al aire libre. Acceso a las instituciones educativas del municipio para convocar aspirantes a conformar el grupo de deportistas en baloncesto.

Materiales: Balones para baloncesto (N° 5, 6 y 7), pelotas de tenis, conos, aros, sogas, canchas para baloncesto o múltiples, mallas para el deporte, petos deportivos (opcional), uniformes para baloncesto (opcional), etc.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL:

INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años por ser un deporte de conjunto, básicamente se incidirá en el desarrollo motor para este deporte, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre deportivo.

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

Etapa Básica:

CONTENIDO:

- *Aprestamiento y adaptación al movimiento de juegos pre – baloncesto (Especialmente para niños).*
- *Motricidad básica orientada al baloncesto (para todos)*
- *Conocimiento y desarrollo de tres "fundamentos "ofensivos (pase, drible, lanzamientos).*

OBJETIVOS GENERALES:

Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para emplear el tiempo libre

Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación del baloncesto.

Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades

Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las situaciones de rivalidad en las actividades competitivas.

Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas en los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora, y mostrando una actitud crítica como participante y espectador.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL NIVEL: -

- *Iniciarse en la práctica a través de juegos predeportivos del baloncesto*
- *Aprender distintas formas de bote con los diferentes tamaños de pelotas*
- *Conocer y aplicar la mecánica de lanzar y agarre diferentes tamaños de pelotas*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

UNIDADES TEMATICAS INICIACION

UNIDADES	EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN	HABILIDADES MOTRICES	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	JUEGOS Y DEPORTES
CONCEPTOS	*Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.*	*Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.*	*Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.*	***Predeportivos como fenómenos sociales y culturales. Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.***
PROCEDIMENTALES	*Desarrollo corporal* *Orientación corporal en espacio y lateralidad.* *Percepción espacio-temporal* *Equilibrio* *Coordinación* *Educación de la respiración* *Resistencia* *Velocidad de reacción,* *Movilidad de articulaciones* *Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, adaptación y transformación.*	*Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.* *Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.*	*Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.*	***Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.***
ACTITUDES	*Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.*	*Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.* *Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.*	*Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.*	***Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.*** ***Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.*** ***Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos***

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL TECOLCESTO

				y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL TECOLCESTO

METODOLOGIA:

Que a través de la práctica deportiva los niños y niñas aprendan a resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades. a través del descubrimiento guiado y asignación de tareas.

CRONOGRAMA NIVEL INICIACION

FECHA	CLASE EVENTO	SEXO	CATEGORIA	NUMERO DE PARTICIPANTES	MUNICIPIO O INSTALACIONES DEPORTIVA	RUBRO	PROGRAMA Y OBJETIVO
15 de Octubre al 30 de diciembre	Conformación de escuelas deportivas.	M Y F	Iniciación.	15	Municipio de SOACHA	Administración departamental	Para formar buenos deportistas en baloncesto. Involucrar a toda la población de la zona urbana y rural del municipio para aprovechar el tiempo libre.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

Los resultados se obtendrán a través de observaciones y con instrumentos como el diario de campo manipulado por el docente.
También se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Hábitos higiénicos y fisiológicos: adecuado autocuidado del cuerpo y de su entorno inmediato con el propósito de mantener una buena salud.
Hábito de seguridad: prevención de situaciones de riesgo que atentan contra la integridad física y mental en los entornos familiar y de la escuela.
Hábitos de convivencia civismo y urbanidad: adaptación y el comportamiento de los participantes frente a las normas a la institución y a las personas que lo rodean.
Hábitos de cooperación y solidaridad: en las distintas acciones y decisiones se observa en los niños y jóvenes el deseo de cooperación y ayuda mutua.
Habito de respeto: se observa en los participantes el respeto por todas las personas de su entorno.
Resultados motores Mejoramiento de la coordinación dinámica general, lateralidad y ubicación tiempo espacio. Mejoramiento de las distintas técnicas deportivas. Se han comenzado a detectar talentos deportivos en las distintas disciplinas deportivas.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Los criterios de evaluación que se seguirá en esta unidad didáctica son iguales a nivel estructural.

1. *Nivel actitudinal, de vestimenta y asistencia*
2. *Aptitud física y pruebas de baloncesto.*
3. *Nivel teórico.*

En cuanto al primer ítem se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

1. *Registro de asistencia*
2. *Registro de actitudes:*
3. *Participación activa o pasiva*
4. *Interés*
5. *Actitud con respecto a sus compañeros y docente.*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

- *En el segundo ítem se tendrá encueta:*
- *Test de habilidad deportiva en el deporte*
- *Equilibrio*
- *Velocidad de reacción*
- *Precisión*

En el tercer ítem se tendrá en cuenta la atención prestada en las explicaciones teóricas que se dan en la fase principal en cada una de las sesiones de cada unidad didáctica.

FUNDAMENTACION:

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

OBJETIVOS GENERALES:

Definir los fundamentos técnicos y tácticos del Baloncesto a través de una manera didáctica y educativa dirigido a afianzar conocimientos de mucha importancia la práctica deportiva en este deporte.

Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL NIVEL:

Determinar si se está atacando o defendiendo es la posesión o no de la pelota.

A través de la práctica impedir la progresión del equipo atacante hacia la propia canasta y así evitar que el equipo oponente anote puntos.

Practicar a través de juegos pre deportivos el ataque y la defensa para conseguir los objetivos del juego.

- *Conocer y aplicar de pasar el balón con las diferentes formas de pases*
- *Practicar el tiro a canasta*
- *Interiorizar las reglas básicas del baloncesto.*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

UNIDADES TEMATICAS FUNDAMENTACION

UNIDADES	*EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN*	*HABILIDADES MOTRICES*	*ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD*	*JUEGOS Y DEPORTES*
CONCEPTOS	*Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.*	*Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.*	*Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.*	*Pre deportivos como fenómenos sociales y culturales.* *Tipos de juegos y actividades deportivas.* *Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.*
PROCEDIMENTALES	*Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto* *el bote, el tiro, botar y tirar, el pase, botar, pasar y tirar, la defensa y su combinación con el bote, el pase y el tiro* *Lanzamiento.* *Manejo del Balón* *Desplazamiento* *Pivote* *Defensa* *Drible* *Rebote* *Pase.* *Fortalecimiento táctico colectivo e individual* *Trabajo defensivo y ofensivo colectivo e individual.*	*Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.* *Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.*	*Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.*	*Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.*
ACTITUDES	*Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.*	*Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.* *Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.*	*Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.*	*Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.* *Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.* *Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

METODOLOGIA:

Que a través de la práctica deportiva los niños y niñas aprendan a resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades. a través del descubrimiento guiado y asignación de tareas

CRONOGRAMA FUNDAMENTACION:

FECHA	*CLASE EVENTO*	*SEXO*	*CATEGORI A*	*NUMERO DE PARTICIPANTES*	*MUNICIPIO O INSTALACIONE S DEPORTIVA*	*RUBRO*	*PROGRAMA Y OBJETIVO*
15 de Octubre a Diciembre 30 de 2022	*Conformación de escuelas deportivas.*	*F y M*	*Fundamentación*	*15*	*Polideportivo municipio de SOACHA*	*Administración departamental*	*Para formar buenos deportistas en baloncesto. Involucrar a toda la población de la zona urbana y rural del municipio para aprovechar el tiempo libre.*

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

Los resultados se obtendrán a través de observaciones y con instrumentos como el diario de campo manipulado por el docente, diario del alumno y el cuaderno del participante. También se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Hábitos higiénicos y fisiológicos: adecuado autocuidado del cuerpo y de su entorno inmediato con el propósito de mantener una buena salud.
Hábito de seguridad: prevención de situaciones de riesgo que atentan contra la integridad física y mental en los entornos familiar y de la escuela.
Hábitos de convivencia civismo y urbanidad: adaptación y el comportamiento de los participantes frente a las normas a la institución y a las personas que lo rodean.
Hábitos de cooperación y solidaridad: en las distintas acciones y decisiones se observa en los niños y jóvenes el deseo de cooperación y ayuda mutua.
habito de respeto: se observa en los participantes el respeto por todas las personas de su entorno.
Resultados motores Mejoramiento de la coordinación dinámica general, lateralidad y ubicación tiempo espacio. Mejoramiento de las distintas técnicas deportivas. Se han comenzado a detectar talentos deportivos en las distintas disciplinas deportivas.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Los criterios de evaluación que se seguirá en esta unidad didáctica son iguales a nivel estructural.

1. *Nivel actitudinal, de vestimenta y asistencia*
2. *Aptitud física y pruebas de baloncesto.*
3. *Nivel teórico.*

- *En cuanto al primer ítem se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:*

- *Registro de asistencia*
- *Registro de actitudes:*

- *Participación activa o pasiva*
- *Interés*
- *Actitud con respecto a sus compañeros y docente.*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

- *En el segundo ítem se tendrá encueta:*

- *Test de habilidad deportiva en el deporte*
  - *Equilibrio*
  - *Velocidad de reacción*
  - *Precisión*

En el tercer ítem se tendrá en cuenta la atención prestada en las explicaciones teóricas que se dan en la fase principal en cada una de las sesiones de cada unidad didáctica

PERFECCIONAMIENTO:

Dirigido a niños y niñas entre 13 y 17 años en deportes de conjunto, Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

CONTENIDO:

- *Preparación Física general y especial como estructura para el RENDIMIENTO con objetivo de participar en eventos. Planificación técnica – táctica y estratégica.*
- *Procesos enseñanza – aprendizaje de series cortas de ataque.*
- *Baloncesto Clásico en ataque y defensa. Iniciación de estructuras mas avanzadas.*

-

OBJETIVOS GENERALES:

Definir los fundamentos técnicos y tácticos del Baloncesto a través de una manera didáctica y educativa dirigido a afianzar conocimientos de mucha importancia la práctica deportiva en este deporte.

Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL NIVEL:

Determinar la capacidad de aplicación de lo aprendido en situaciones de juego real.

A través del juego desarrollar las capacidades de la toma de decisiones ofensivas y defensivas-
A través del juego real formar el carácter como integrante de un grupo y aportar para conseguir los objetivos de este.

- *Nociones de baloncesto clásico universal (flex, shuffle, passing-game, continuo, stack, etc).*
- *"Baloncesto por Conceptos "según principios de la NBA.*
- *Conocimiento, desarrollo y perfeccionamiento del desarrollo del juego*
- *Aplicación y perfeccionamiento del pensamiento táctico.*
- *Adaptación a las necesidades del material humano.*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO



UNIDADES TEMATICAS PERFECCIONAMIENTO

UNIDADES	EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN	HABILIDADES MOTRICES	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	JUEGOS Y DEPORTES
CONCEPTOS	*Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.*	*Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.*	*Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.*	*Partidos de práctica, torneos institucionales o recreativos, como fenómenos sociales y culturales. Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas.*
PROCEDIMENTALES	*Aprendizaje y fijación de los elementos tácticos pertinentes a las tácticas defensivas zonales, individuales y mixtas-* *Fortalecimiento del pensamiento y el actuar táctico tanto colectivo como individual* *Toma de decisiones en defensivo y ofensivo colectivo e individual.*	*Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de los elementos tácticos-* *Acatar , ejecutar cumpliendo la aplicación, de las ordenes tácticos-*	*Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.*	*Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.*
ACTITUDES	*Valoración y aceptación de la propia realidad individual y colectiva, mostrando una actitud crítica y solidaria hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.*	*Valoración del trabajo en grupo e individual desde el punto físico.* *Disposición favorable a solidarizarse con los resultados del grupo sin dejar de la lado la autocrítica-*	*Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.*	*Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.* *Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.* *Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

METODOLOGIA:

Que a través de la práctica del juego y la competencia aprendan a resolver problemas en grupo, a desarrollar la solidaridad y el trabajo en grupo que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades a través del descubrimiento guiado y asignación de responsabilidades.

CRONOGRAMA PERFECCIONAMIENTO

FECHA	CLASE EVENTO	SEXO	CATEGORI A	NUMERO DE PARTICIPANTES	MUNICIPIO O INSTALACIONE S DEPORTIVA	RUBRO	PROGRAMA Y OBJETIVO
15 de Octubre a Diciembre 30 de 2022	Conformación de escuelas deportivas.	F y M	Perfeccionamiento	15	Polideportivo municipio de SOACHA	Administración departamental	Para formar buenos deportistas en baloncesto. Involucrar a toda la población de la zona urbana y rural del municipio para aprovechar el tiempo libre.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

Los resultados se obtendrán a través de observaciones y con instrumentos como el diario de campo manipulado por el docente, diario del alumno y el cuaderno del participante. También se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Hábitos higiénicos y fisiológicos: adecuado autocuidado del cuerpo y de su entorno inmediato con el propósito de mantener una buena salud.
Hábito de seguridad: prevención de situaciones de riesgo que atentan contra la integridad física y mental en los entornos familiar y de la escuela.
Hábitos de convivencia civismo y urbanidad: adaptación y el comportamiento de los participantes frente a las normas a la institución y a las personas que lo rodean.
Hábitos de cooperación y solidaridad: en las distintas acciones y decisiones se observa en los niños y jóvenes el deseo de cooperación y ayuda mutua.
Habito de respeto: se observa en los participantes el respeto por todas las personas de su entorno.
Resultados motores Mejoramiento de la coordinación dinámica general, lateralidad y ubicación tiempo espacio. Mejoramiento de las distintas técnicas deportivas. Se han comenzado a detectar talentos deportivos en las distintas disciplinas deportivas.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Los criterios de evaluación que se seguirá en esta unidad didáctica son iguales a nivel estructural.

- *Nivel actitudinal, de vestimenta y asistencia*
- *Aptitud física y pruebas de baloncesto.*
- *Nivel teórico.*

En cuanto al primer ítem se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- *Registro de asistencia*
- *Registro de actitudes:*
- *Participación activa o pasiva*
- *Interés*
- *Actitud con respecto a sus compañeros y docente.*

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

En el segundo ítem se tendrá encueta:

- *Test de habilidad deportiva en el deporte*
- *Equilibrio*
- *Velocidad de reacción*
- *Precisión*

En el tercer ítem se tendrá en cuenta la atención prestada en las explicaciones teóricas que se dan en la fase principal en cada una de las sesiones de cada unidad didáctica.

.

BIBLIOGRAFIA

http://www.efdeportes.com/efd101/bc.htm

http://es.slideshare.net/marcobalbontin/plani-22807981

https://buenaspracticaspedagogicas.files.wordpress.com/2011/08/proyecto-escuela-de-formacion-deportiva2.pdf

http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz4OwduUhTa

CAMPOS SANCHEZ Gladys Elena. Baloncesto básico, editorial Kinesis, 2001.
BALONCESTO POR CONCEPTOS – Monografía - Profesor ***CARLOS FLOREZ***

JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS
Entrenador Nacional Fecolcesto

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollo corporal
						RITMO	Interacciones relacionados con e lRitmo en los diferentes movimientos
						EQUILIBRIO	Coordinación del equilibrio en todos los movimientos afines al baloncesto
						ORIENTACION	Orientación corporal de lateralidad en el manejo de Espacios y Tiempos.
						DIFERENCIACION	Diferenciacion en la posicion Corporal en la Percepción espacio-temporal
						REACCIÓN	Desarrollo del dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción y su reaccion
						ADAPTACIÓN	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con su capacidad de atencion eficiencia y creatividad.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Correcion y ajuste en ejecución de las habilidades motrices.en busca de perfeccionar el movimiento.
						CORRER	Elementos orgánicos-funcionales adaptados a la coordinacion del movimiento rapido
						SALTAR	Cuantificación y evolución de la saltabilidad. Buscando mediante el trabajo especializado para lograr su maxima saltabiliad
						LANZAR	Elemtos mecanicos basicos para el lanzamiento, mejorar su capacidad, lanzamientos de perimetro, ,libres y (3)
						ATRAPAR	Capacidad de medir tiempo y distancia en la captura con una I/D mano y ados manos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Momentos	Capacidad, de aplicación de las diferentes tiempos y fuerzas de acuerdo al momento de acciones motoras
						Variaciones	Fuerza explosiva, fuerza resistencia y fuerza de reacción,
						Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						Dominio motor y corporal la medicion de la fuerza	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Resistencia a la fuerza rápida, resistencia del balón
						Dominio motor en la medicion de su resistencia	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia, como resistencia de la musculatura extensora
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
						Dominio motor en la medicion de velocidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Interacciones Elementos	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades relacionadas con
						Dominio motor en la medicion de la flexibilidad	Factores importantes que logra el trabajo de la flexibilidad

INDEPORTES

INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,
					ADELANTE /ATRÁS	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
					SALTAR	Percepción espacio-temporal
					VERTCAL -ADELANTE	Coordinación del movimiento., explosividad
					LATERAL - I/D	Equilibrio, potencia del movimiento
			2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,
					LAERAL I/D	Adaptación y transformación
					CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora
					TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices.
					CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia
			3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Agarre clásico, con una y dos manos
					ENLACE	Triple Amenaza
					BEISBOL	Para pasar, tirar o driblar,
					PICADO	Recepción, Pases y sus variantes
					BANDEJA	Arriba y abajo de la cintura
			4	Tecnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Fundamento tecnico de la postura corporal.
					POR ATRÁS	Sin control visual Alto, con dos balones
					ZIG-ZAG	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas
					ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y direccion
					CAMBIOS DE DIRECCION	Fundamento del drible izquierda derecha
			5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Tecnica de la postura de la mano
					EN DETENCION	Tecnica de la postura del brazo
					EN SUSPENSION	Tecnica de la postura del cuerpo
					LIBRES - TRES PUNTOS	Tiro en Mov. después de drible en suspension
					EN DOBLE RITMO	Tiro en Mov. después de pase
	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	La importancia de la enseñanza y aprendizaje del deporte del Baloncesto
					del Baloncesto	Conocimiento del deporte y su historia
					Charla sobre la actualidad del Baloncesto Colombiano	Proponerse metas en su categoria a nivel Departamental y Nacional
					Illustracion del baloncesto actual en Cundinmamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
					Algunos logros Departamentales y Nacional	Recuento informativo de estos logros
			2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas actualizaciones	Conocer de fondo las nuevas reglas para apdrenderlas y ponerlas en practica en las ultimas (2) decadas
					Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte, incentivar la consulta
					Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto, proponerse conocerlas
			3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
					Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enamoramiento del juego
					componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Cumplimiento	Aquirirla mediante la practica continua
					Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
					Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
					Solidadrdad	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
					Disciplina	Adquirirla mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
			2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Exaltarlo
					ALIMENTACIÓN	Recomendarla
					PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
					DESCANSO Y SUEÑO	Recomerndado
					EJERCICIO FISICO	Inculcado
			3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
					ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
			4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
					CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Afines al deporte	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Acciones coordinatrivas Individuales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Acciones Grupales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Demas deportes populares	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	De la region	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Ancestrales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Individuales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Grupales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Cantar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Declamar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Teatro	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Actividades Motoras	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Habilidades	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Coordinativas	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Distracciones	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Baloival	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Tennis de mesa	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Bla mano	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Carreras	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS	JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SOACHA

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

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO	
MUNICIPIO:	SOACHA	
NOMBRE DEL FORMADOR:	JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS	JULIO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	INICIACIACION								
	COL.LATINO								
7:00 AM A 9; 00 AM	FUNDAMENTACION								
	COL.LATINO								
7:00 AM A 9; 00 AM	PERFECCIONAMIENTO								
	COL.LATINO								
9:00 PM A 11:00 AM	FUNDAMENTACION								
	COL.LATINO								
13:00 PM A 15:00 PM	FUNDAMENTACION								
	COL.LATINO								
15:00 P.M. A 17:00 P.M.	FUNDAMENTACION								
	COL.LATINO								
15:00 P.M. A 17:00 P.M.	PERFECCIONAMIENTO								
	COL.LATINO								

NOMBRE MONITOR JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #3

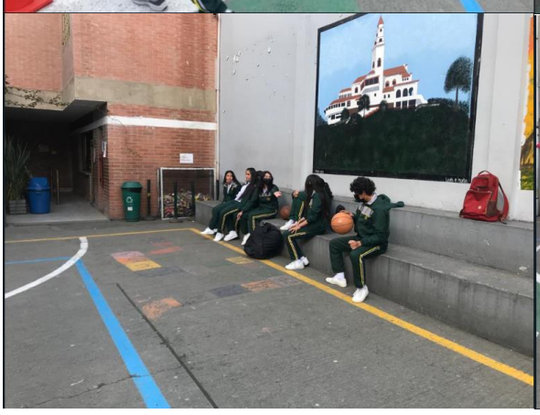
Fundamentación






Perfeccionamiento






OBLIGACION #4



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
BALONCESTO SOACHA - COLOMBO LATINO - JULIO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS															0
11 AÑOS	7	5	7		5										12
12 AÑOS	8	5	8		5										13
13 AÑOS	2	1	2		1										3
14 AÑOS	4	3	4		3										7
15 AÑOS	5	5	5		5										10
16 AÑOS	4	6	4		6										10
17 AÑOS															0
TOTALES															55

PROFESOR: JUAN ESPINOSA CONTRERAS

Asistencia Fundamentación



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA SEDE COLEGIO COLOMBO LATINO - LEON XIII
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO - JULIO - NIVEL FUNDAMENTACION HORARIO 7:00 A 11:00 AM - 13:00 A 15:00 PM

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	RODRIGUEZ PINZON JULIAN ENRIQUE	1057545417	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
2	RUBIANO SUAREZ JULIAN ESTEBAN	1012341548	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
3	SANCHEZ CARRION YISEL NATALIA	1074526419	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
4	SILVA ORREGO DYLAN DAVID	1074812933	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
5	TINJACA GONZALEZ JULIETH CAMILA	1031809143	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
6	TRUJILLO GUERRERO ALISON NICOLLE	1127722608	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
7	VILLAMARIN BERNAL ANYUR LORENA	1072423810	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
8	LEON MORALES LAURA ALEJANDRA	1023369328	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
9	LUCERO BAÑOS RICHAR JULIAN	1030558234	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
10	MARTINEZ PEDROZA KEVIN LEANDRO	1051065018	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
11	MATIZ PEÑA JAIME ANDRES	1012339976	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
12	MORALES BUSTOS NEXLY VALENTINA	1011091142	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
13	MORENO REYES VALERY CAMILA	1028780787	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
14	DIAZ CHARRY NICOLLE GABRIELA	1014665943	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
15	ROCHA VALBUENA SEBASTIAN CAMILO	1024487309	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
16	LOPEZ SOTO JUAN SEBASTIAN	1025532986	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
17	MARIN ZULUAGA FELIPE	1014663413	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
18	MARTIN AVILA SEBASTIAN	1012348640	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
19	MEDINA PEÑA JUAN DAVID	1070592890	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
20	ORJUELA SILVA JHONATAN STEVEN	1012321664	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
21	PACHECO MARIMON MARIA CAMILA	1012344156	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
22	POVEDA SALDARRIAGA LAURA CAMILA	1012345392	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
23	QUINTERO FORERO YURY VALENTINA	1012330010	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
24	RAMOS SAAVEDRA ERICK ADRIAN	1074527024	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%
25	RAVELO RIVERA LINSSY	1024494555	1			1		1	1	1			1		1	1	1																	9	9	0	100%

COLEGIO COLOMBO LATINO
Teléfono: 6019003187

ENTRENADOR JUAN ESPINOSA CONTRERAS
CEL 3054182444

Asistencia Perfeccionamiento



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA SEDE COLEGIO COLOMBO LATINO - LEON XIII
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO - JULIO - NIVEL PERFECCIONAMIENTO HORARIO 7:00 A 9:00 AM Y 15:00 A 17:00 PM

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	D.I	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	BEJARANO MENDEZ PAULA DAIAN	1012353797	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
2	CASTIBLANCO SOTO ANA MARIA	1031542233	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
3	CHAVES PAEZ JEAN PIERRE	1016716448	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
4	DIAZ LIZARAZO MIGUEL ANGEL	1013127347	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
5	ESPINOSA SIERRA JADER STEVE	1019989377	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
6	GAVIRIA BERMUDEZ LAURA SOFIA	1011202915	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
7	GUERRERO ORTIZ KEVIN SANTIAGO	1028863061	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
8	HERNANDEZ BARBOSA CRISTIAN HARLEY	1024482160	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
9	HERRERA CORTES ANDRES FELIPE	1141715543	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
10	HOYOS ROMERO JUAN CARLOS	1012346706	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
11	HUERTAS PEDREROS KAROL DAYANA	1028486445	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
12	LINARES RODRIGUEZ SHARONN NIKOL	1012366349	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
13	MARTINEZ GIRALDO JUAN SEBASTIAN	1074812742	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
14	PADILLA DAVID ALEJANDRO	1028883954	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
15	PARRA RODRIGUEZ SHARON DAYANNA	1021672547	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
16	PEÑALOZA CHINOME ESLENDY SOFIA	1025531167	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
17	RINCON BOADA BRANKO STYVEN	1141114551	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
18	RODRIGUEZ DIAZ MATHEW FELIPE	1013111562	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
19	SUAREZ SASTRE DANNA GABRIELA	1023378844	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
20	URREA ESTRADA CAREN DAYANA	1012364977	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
21	VARGAS LOZADA ESTEBAN	1025535776	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
22	VILLAMARIN FORERO LAURA GABRIELA	1014667916	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
23	AGUIRRE FIGUEROA SEBASTIAN ALBERTO	1033699103	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
24	CAMACHO CABRA NORMA JULIANA	1028862692	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
25	CANCHARO RUIZ WILLY ESTEBAN	1023368634	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
26	CASTIBLANCO SOTO JEISSON EDUARDO	1021513933	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
27	CIFUENTES MORENO NICOLE JASBLEIDY	1032940682	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
28	CLAVIJO VILLAMIL KAREN TATIANA	1013006299	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
29	CORTES LLERENA HEYDI NICOLLE	1031541348	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%
30	DIAZ CHARRY NICOLLE GABRIELA	1014665943	1						1	1						1	1																	5	5	0	100%

COLEGIO COLOMBO LATINO
Teléfono: 6019003187

ENTRENADOR JUAN ESPINOSA CONTRERAS
CEL 3054182444

OBLIGACION #5

CONVOCATORIA

BALONCESTO



Te invitamos a participar en nuestra escuela de Baloncesto

INVITA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

IMRDS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



IMRDS

INFORMES 3054182444
Lugar: Parque la Despensa
Juan Espinosa Contreras
Entrenador Indeportes Cundinamarca

Se muestra permanentemente la buena imagen de Indeportes Cundinamarca y la del IMRDS





OBLIGACION #6
INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**7:00 / 9:00 am**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**		**6/8.**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamient

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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular g	Movilidad Articular	X	5	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
SECION DE LANZAMIENTOS DE TIROS DE 3 PTS	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
REPASO DE LA TECNICA DE LANZAMIENTOS		Desplazamiento	X	10	
EN MOVIMIENTO		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
DEFENSA Y ATAQUE 1X1	Ritmo	X	15	
PASES EN PAREJA A RITMO DE JUEGO	Anticipacion			
CON ATAQUE AL ARO	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		BALONES
COMPETENCIA DE EQUIPOS TIROS LIBRES				
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE EQUIPOS SIN DRIBLE					
	X			15	
LANZAMIENTOS POR EQUIPO	X			15	BALONES
				15	
Tes de tiros libres					
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**7:00 / 9:00 am**	**N° de sesión: 38**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas:**			**6/8.**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento							
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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	**X**
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3 minutos de transporte de balon a ritmo maximo	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
lanzamientos estaticos de perimetro con rebote	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES CONOS CUERDAS**
ejercicios de agilidad con balon					
	Componente teorico		**TEMAS**		
ejercicios de habilidad con balon					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Tes de habilidades ofensivas	**X**				
				15	
juego recreativo		**X**		**15**	**BALONES**
				15	
Tes de lanzamiento grupal de 3 puntos		**X**			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**7:00 / 9:00 am**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas:**		**6/8.**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento

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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
	llamado a lista			
	Movilidad Articular			
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Trabajo con balones por parejas	Fuerza	Maxima			
trios		Explosiva			
Acondicionamiento físico orientado a la mejora	Resistencia	Aerobica			
a la velocidad		Anaerobica	**X**		
Piques/dribles	Velocidad	Maxima			
a la velocidad		Desplazamiento	**X**		
Piques/dribles		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
	Capacidades Coordinativas		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
juego recreativo					
Lanzamientos cortos					
Lanzamientos de perimetro					
Cambios de direccion	**Componente teorico**		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego interactivo de lanzamientos de					
alto porcentale					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Unir fundamentos técnicos y tácticos. .					
contenidos					
ejemplo,					
pase					

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**7:00 / 9:00 am**	**N° de sesión: 40**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas:**			**6/8.**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamient							
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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase			
	llamado a lista			
Ejercicos propios de estiramiento articular general	Movilidad Articular			
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Trabajo con balones por parejas	Fuerza	Maxima			
trios		Explosiva			
Acondicionamiento físico orientado a la mejora	Resistencia	Aerobica			
a la velocidad		Anaerobica	**X**		
Piques/dribles	Velocidad	Maxima			
a la velocidad		Desplazamiento	**X**		
Piques/dribles		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
	Capacidades Coordinativas		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
Juego interactivo de lanzamientos de	Equilibrio				
alto porcentale	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
juego recreativo					
Lanzamientos cortos					
Lanzamientos de perimetro					
Cambios de direccion	**Componente teorico**		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Unir fundamentos técnicos y tácticos. .					
contenidos					
ejemplo,					
pase					

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	
Firma formador	

FUNDAMENTACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**09/11:00 am**	**N° de sesión: 64**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 25**			**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamient							
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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicios propios de estiramiento articular general	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Intercciones de pases		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción			
MANEJO DE PASES EN SALIDA RAPIDA	Ritmo	**X**	**15**	
Lanzamientos cortos DE PERIMETRO	Anticipacion			
Lanzamientos de tres puntos EN MOVIMIENTO	diferenciacion			
Cambios de direccion con balon ATAQUE AL ARO	acoplamiento			**BALONES**
	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**
TRABAJO DE DRIBLES					
Con dos balones	**X**			**15**	
Ejercicios de habilidad, y agilidad					
Tes de lanzamientos de tiros libres	**X**			**15**	**BALONES**
				15	
Juego recreativo			**X**	**20**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**09/11:00 am**	**N° de sesión: 65**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 25**			**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamient							
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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Intercciones de pases		Desplazamiento	**X**	**10**	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
juego recreativo	Ritmo		**X**	**15**	
Lanzamientos cortos	Anticipacion				
Lanzamientos de perimetro	diferenciacion				
Cambios de direccion	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Interacciones de juego de 3x3	**X**			**15**	**BALONES**
Tes de lanzamientos, individuales	**X**			**15**	
				15	
Juego recreativo de 5x5			**X**	**20**	

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**09/11:00 am**	**N° de sesión: 66**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 25**			**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento							
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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	**X**
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	**10**	
transporte de balon D/I seis canchas		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios de agilidad dos balones	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
Repaso	diferenciacion				
Tecnicas del pase en movimiento	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
Tecnicas del lanzamiento en movimiento					
Juego interctivo 3x3					
	Componente teorico		**TEMAS**		
Juego de aplicación					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Repaso de los tres fundamentos	**X**				
interacciones grupales				**15**	
Interacciones de pases dribles y lanzanientos		**X**		**15**	**BALONES**
				15	
Aplicación al juego		**X**			
				20	

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**09/11:00 am**	**N° de sesión: 67**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 25**			**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamient							
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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Principios de la defensa individual	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
Interacciones practicas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	**10**	
transporte de balon a ritmo rapido		Reacciòn			
ejerccios de sencibilidad al balon	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
Avanzar con el balón, Conservar el balón	Reacción				
Lanzar a canasta sin oposición, introducir	Ritmo		**X**	**15**	
progresivamente oposición, primero	Anticipacion				
pasiva, semiactiva, activa.	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
Juego formativo					
	Componente teorico		**TEMAS**		
Desplazamientos y de transporte de balon a ritmo					
de juego					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
Desplazamientos laterales con balon defensiva					
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades					
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego recreativo					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego de aplicación	**X**				
				15	
Tecnicas de los tres fundamentos de las tecnicas					
del drible, el lanzamiento y el pase		**X**		**15**	**BALONES**
				15	
		X			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**09/11:00 am**	**N° de sesión: 68**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 25**			**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamient							
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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	**10**	
3 minutos de transporte de balon a ritmo lento		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Insistir después de pasar, desplazarse para	Orientación		**X**		
recibir. P-D-R	Equilibrio				
JUEGO POR EQUIPOS 3X3 4X4 5X5	Reacción				
Jugar con/sin balón en todas sus posibilidades	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
Interceptar, recuperar el balón	diferenciacion				
Evitar el avance, progresión del adversario	acoplamiento				
hacia nuestra canasta	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		**BALONES CONOS CUERDAS**
INTERACCIONES DE PASES 1X1 2X2 3X3					
4X4 5X5					
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
LANZAMIENTOS DE TIRO LIBRE	**X**			
GRUPAL				**15**
REPASO DE LANZAMIENTOS GRUPALES		**X**		**15**
DE ALTO PORCENTAJE				**15**
REPASO DE TECNICAS DE PASES		**X**		
RN ATAQUE				**20**

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**09/11:00 am**	**N° de sesión: 69**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas: 25**			**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento						
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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Interacciones defensivas 2x2 3x3 4x4 5x5	Resistencia	Aerobica	X	3	
principios del ataque individual		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de manejo de balon		Desplazamiento	X	10	
Desplazamientos con balon al aire		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	X		
Juego de aplicación		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X		
	Equilibrio			
Test de drible	Reacción			
	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
Ataque y defensa 1x1 con culminacion en el aro				
	Componente teorico	TEMAS		
Tes grupal de doble ritmos y efeicacia				
	Componente Social volutivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de aplicación	X				
				15	
Juego de aplicación defensasa varias		X		15	BALONES
				15	
		X			
Juego recreativo				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**09/11:00 am**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas: 25**		**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamient

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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	X	10	
transporte de balon a ritmo lento. Dos balones		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
Repaso y correccion del fundamento del	Equilibrio			
doble ritmo y los diferentes modalidades	Reacción			
	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
Interacciones grupales del fundamento	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		
Juego recreativo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ejercicios de los principios aplicación de ataque	X				
contra defensa individual				15	
defensa					
individual		X		15	BALONES
				15	
Tes de lanzamiento		X			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**09/11:00 am**	**N° de sesión: 71**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 25**			**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento							
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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	**X**	autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	**X**
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Ofensiva grupal, poste alto	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en sig zag - a media y maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	**10**	
transporte de balon a ritmo lento		Reacciòn			
ejerccios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**		
Cambios de direccion, ataque al aro		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
	Equilibrio				
Test grupal de de tiros de tres y tiros libres-	Reacción				
	Ritmo		**X**	**15**	
Trabajo de desplazamiento defensivo por parejas	Anticipacion				
	diferenciacion				
Aplicación zona defensiva 1,3,1	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
Doble ritmos (Test)					
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego recerativo					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Juego de aplicación	**X**				
				15	
OFENSIVA GRUPAL		**X**		**15**	**BALONES**
				15	
PRINCIPIOS DEFENSA GRUPAL DE ZONAS		**X**			
				20	

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**09/11:00 am**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas: 25**		**9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamiento

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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular general	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo de pies, en formas de recibier el balon	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
y ataque a la canasta.con detenimiento	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Desplazamientos y de transporte de balon a ritmo	Resistencia	Aerobica	X	3	
de juego		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos laterales con balon defensiva		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Tecnicas del lanzamiento en movimiento	Orientación		X		
Lanzamientos de perimetro en movimiento	Equilibrio				
	Reacción				
Desarrollo y control del transporte del balon	Ritmo		X	15	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
juego de interacciones defensivas	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		BALONES
Ejercicios del movimiento de pies					
en el baloncesto					
	Componente teorico		**TEMAS**		
Concepto del Pase; Pase-Recepción.					
En sus variantes: Pase-Progresión-	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
Recepción; Pase-Progresión-Regreso-Recepción;					
Pase-Alejamiento-Recepción					
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Test de Lanzamientos					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ejercicios de movimiento acentuacion n trabajo					
de pies, en formas de recibier el balon en	X			15	
Ejercicios de recibir el balon en postura estatica	X			15	BALONES
ataque a la canasta.con detenimiento				15	
Tes grupal de Lanzamiento de tiros libres					
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**7:00 / 11:00 am**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas: 30**		**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamient					
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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
CHARLA TECNICA	Introduccion a la clase			
Precalentamiento	llamado a lista			
Estiramientosbasicos	Movilidad Articular			
Trabajo de calentamiento con balon	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Trabajo con balones por parejas	Resistencia	Aerobica			
trios		Anaerobica	**X**		
Acondicionamiento físico orientado a la mejora	Velocidad	Maxima			
a la velocidad		Desplazamiento	**X**		
Piques/dribles		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
	Capacidades Coordinativas		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	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**	
Unir fundamentos técnicos y tácticos. .					
Sumar contenidos en los medios de acción					
Por ejemplo, manejo + bote, bote + tiro, bote					
pase					

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**7:00 / 11:00 am**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas: 30**		**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamient

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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Interacciones de juego 3x3 con relevos	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
Interacciones 5x5 en procesos defensivos		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
Repaso y aplicación de ofensiva individual		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		BALONES
Test de Drible con defensa 2x1	**Componente teorico**	**TEMAS**		
Interacciones relacionados con el Ritmo en				
los diferentes movimientos				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
Juego recreativo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defensa Individual con ayuda	X				
Juego de aplicación grupal				15	
Defensa individual todo el campo		X		15	BALONES
Juego de aplicación				15	
Aplicación al juego		X			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**		**7:00 / 11:00 am**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				**N° de deportistas: 30**			**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamient							
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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**BALONES**
	llamado a lista	**X**	**3**	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**X**	**3**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Cuatro canchas desplazamientos frontales balon c		Desplazamiento	**X**	**10**	
al aire		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica		**5**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**		
Ejercicios de sensibilidad al balon	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo		**X**	**15**	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**BALONES**
Aplicación de la defensa y atauq de 2 x 1					
Aplicación de la defensa y atauq de 3x2					
Ejercicios de interaccion de diferentes pases					
contra	**Componente teorico**		**TEMAS**		
Tes grupal de Lanzamiento de tiros de tres					
Juego recreativo					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego del Quemado					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Aplicación de la defensa y atauq de 2 x 2	**X**				
Aplicación de la defensa y atauq de 3x3				**15**	
Ejercicios de interaccion de diferentes pases					**BALONES**
Ataque contra individual		**X**		**15**	
Tes grupal de Lanzamiento de tiros de Libres				**15**	
Juego recreativo		**X**			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**7:00 / 11:00 am**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas: 30**		**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de fundamentacion y/o pérfeccionamient

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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Intercciones de pases		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
Ejercicios de movimiento acentuacion n trabajo	Equilibrio				
de pies, en formas de recibier el balon en	Reacción				
trabajo de pies, en formas de recibier el balon y	Ritmo		X	15	
Ejercicios de recibir el balon en postura estatica	Anticipacion				
ataque a la canasta.	diferenciacion				
Tes grupal de Lanzamiento de tiros libres	acoplamiento				
Juego recreativo	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		BALONES
	Componente teorico		**TEMAS**		
Test de Lanzamiento grupal					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego Recreativo					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defensiva individual	X			15	BALONES
Juego de aplicación ofensivo	X			15	
				15	
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/07/2022	**Lugar: COL/LATINO**	**Municipio: SOACHA**	**7:00 / 11:00 am**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			**N° de deportistas: 30**		**13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al grupo de pérfeccionamiento

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): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos con aplicación de interacciones de carácter tecnic

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	**BALONES**
	llamado a lista	X	3	
Ejercicos propios de estiramiento articular genera	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelante, atrás	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Desarrollo del dominio motor y corporal desde	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
un planteamiento previo a la acción y reaccion		Explosiva			
transporte de balon D/I	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos laterales/ cambios de direccion		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercios de flexibilidad estaticos de extremidades	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Interacciones pases por parejas	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**BALONES**
Elementos orgánicos-funcionales adapatados				
a la coordinacion del movimiento rapido				
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
Competencia manejo de balon				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ejercicios de movimiento acentuacion n trabajo e					
de pies, en formas de recibier el balon en	X			15	
Ejercicios de recibir el balon en postura estatica a	X			15	**BALONES**
ataque a la canasta.				15	
Tes grupal de Lanzamiento de tiros libres					
Juego recreativo			X	20	

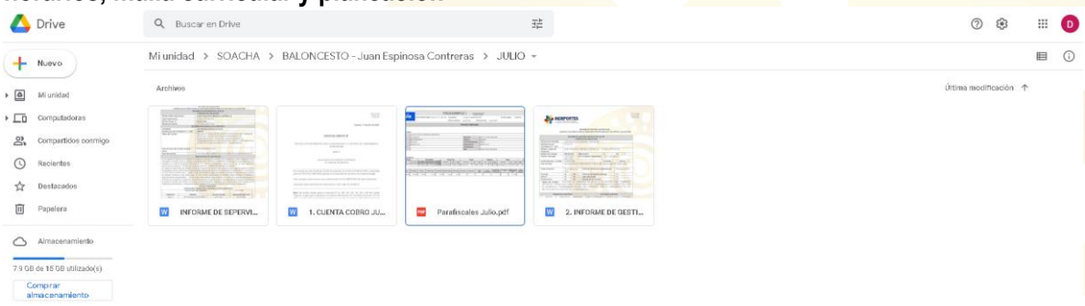
PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
Firma formador	

OBLIGACION #7

Se actualizo en las fechas establecidas la información solicitada, como plan pedagógico, horarios, malla curricular y planeación



OBLIGACION #8



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					**MUNICIPIO: SOACHA**	
LUGAR:				**COLOMBO LATINO**	**HORARIO DE PRACTICA: L:7:00 M:11:30 J:15:00 V:13:00**	
NIVEL				**INICIACION**	**FUNDAMENTACION X**	**PERFECCIONAMIENTO X**
CLASES				**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			x
			RESPONSABILIDAD		x	
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			x
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			x
			AUTODISCIPLINA		x	x
			PARTICIPACIÓN			x
			PERSEVERANCIA		x	
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			x
	PARTE INCIAL	INICIO	**INTRODUCCION**		x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR		x	x
			CALENTAMIENTO		x	
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			x
			RITMO		x	
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACIÓN			
			DIFERENCIACION			x
			REACCIÓN		x	
			ADAPTACIÓN			

Página 1
Página 2

OBLIGACION #9

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	BEJARANO MENDEZ PAULA DAIAN	15	3,45	3,33	3,39	FALSO	45	60	180	178	179	180	32	19	25,5	FALSO	7,56	100
2	CASTIBLANCO SOTO ANA MARIA	16	3,67	3,62	3,65	FALSO	35	40	129	135	132	180	34	25	29,5	FALSO	7,5	100
3	CHAVES PAEZ JEAN PIERRE	14	3,52	3,44	3,39	FALSO	52	70	156	150	153	180	26	28	27	FALSO	7.75	FALSO
4	DIAZ LIZARAZO MIGUEL ANGEL	16	3,66	3,45	3,56	FALSO	45	60	122	125	123,5	180	28	23	25,5	FALSO	8,22	90
5	ESPINOSA SIERRA JADER STEVE	15	3,55	3,23	3,39	FALSO	39	40	129	131	130	180	35	27	31	FALSO	7,33	100
6	GAVIRIA BERMUDEZ LAURA SOFIA	15	3,78	3,68	3,73	FALSO	32	40	148	155	151,5	180	35	25	30	FALSO	8,5	90
7	GUERRERO ORTIZ KEVIN SANTIAGO	17	3,32	3,3	3,31	FALSO	37	40	157	159	158	180	28	34	31	FALSO	7,45	100
8	HERNANDEZ BARBOSA CRISTIAN HARLEY	17	3,65	3,56	3,61	FALSO	45	60	145	153	149	180	31	29	30	FALSO	9,06	90
9	HERRERA CORTES ANDRES FELIPE	17	3,45	3,4	3,43	FALSO	42	50	157	155	156	180	26	28	27	FALSO	7.76	FALSO
10	HOYOS ROMERO JUAN CARLOS	15	3,89	3,6	3,75	FALSO	32	40	159	153	156	180	34	30	32	FALSO	7,59	100
11	HUERTAS PEDREROS KAROL DAYANA	16	3,57	3,6	3,59	FALSO	22	FALSO	153	149	151	180	19	25	22	FALSO	7,18	100
12	LINARES RODRIGUEZ SHARONN NIKOL	16	3,56	3,47	3,52	FALSO	26	FALSO	127	131	129	180	23	26	24,5	FALSO	8,38	90
13	MARTINEZ GIRALDO JUAN SEBASTIAN	16	3,55	3,49	3,52	FALSO	32	40	156	145	150,5	180	31	30	30,5	FALSO	9	90
14	PADILLA DAVID ALEJANDRO	15	4,15	4,12	4,14	FALSO	32	40	148	145	146,5	180	34	26	30	FALSO	7,5	100
15	PARRA RODRIGUEZ SHARON DAYANNA	16	3,12	3,22	3,17	FALSO	23	FALSO	139	135	137	180	31	27	29	FALSO	7.75	FALSO
16	PEÑALOZA CHINOME ESLENDY SOFIA	17	3,34	3,23	3,29	FALSO	24	FALSO	123	125	124	180	34	31	32,5	FALSO	8,22	90
17	RINCON BOADA BRANKO STYVEN	14	3,15	3,18	3,17	FALSO	31	FALSO	146	140	143	180	31	27	29	FALSO	7,33	100
18	RODRIGUEZ DIAZ MATHEW FELIPE	17	3,46	3,41	3,44	FALSO	52	70	210	202	206	180	26	32	29	FALSO	8,5	90
19	SUAREZ SASTRE DANNA GABRIELA	14	3,46	3,55	3,51	FALSO	30	FALSO	134	130	132	180	27	31	29	FALSO	7,45	100
20	URREA ESTRADA CAREN DAYANA	16	4,47	3,55	4,01	FALSO	28	FALSO	135	125	130	180	25	28	26,5	FALSO	8	90
21	VARGAS LOZADA ESTEBAN	16	3,91	3,73	3,82	FALSO	32	40	160	157	158,5	180	32	30	31	FALSO	875	FALSO
22	VILLAMARIN FORERO LAURA GABRIELA	17	3,69	3,45	3,57	FALSO	26	FALSO	124	122	123	180	30	27	28,5	FALSO	9,56	90
23	AGUIRRE FIGUEROA SEBASTIAN ALBERTO	17	3,72	3,51	3,62	FALSO	27	FALSO	156	161	158,5	180	27	30	28,5	FALSO	8,55	90
24	CAMACHO CABRA NORMA JULIANA	15	4,09	3,55	3,82	FALSO	15	FALSO	131	128	129,5	180	31	37	34	FALSO	11,23	50
25	CANCHARO RUIZ WILLY ESTEBAN	17	4,59	4,01	4,30	FALSO	33	40	156	158	157	180	34	30	32	FALSO	9,56	90
26	CASTIBLANCO SOTO JEISSON EDUARDO	14	3,97	3,68	3,83	FALSO	35	40	165	164	164,5	180	28	25	26,5	FALSO	7,12	100
27	CIFUENTES MORENO NICOLE JASBLEIDY	14	3,95	3,88	3,92	FALSO	25	FALSO	125	123	124	180	29	31	30	FALSO	7,55	100
28	CLAVIJO VILLAMIL KAREN TATIANA	16	3,28	3,21	3,25	FALSO	12	FALSO	137	130	133,5	180	38	30	34	FALSO	7,59	100
29	CORTES LLERENA HEYDI NICOLLE	17	4,12	3,99	4,06	FALSO	16	FALSO	127	123	125	180	31	27	29	FALSO	8,36	90
30	DIAZ CHARRY NICOLLE GABRIELA	14	3,93	3,56	3,75	FALSO	21	FALSO	123	118	120,5	180	33	35	34	FALSO	7,66	100





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #10

IMRDS
Nit. 832.000.906-6

ALCALDÍA MUNICIPAL DE SOACHA

EL SUSCRISTO PROFESIONAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE SOACHA

CERTIFICA:

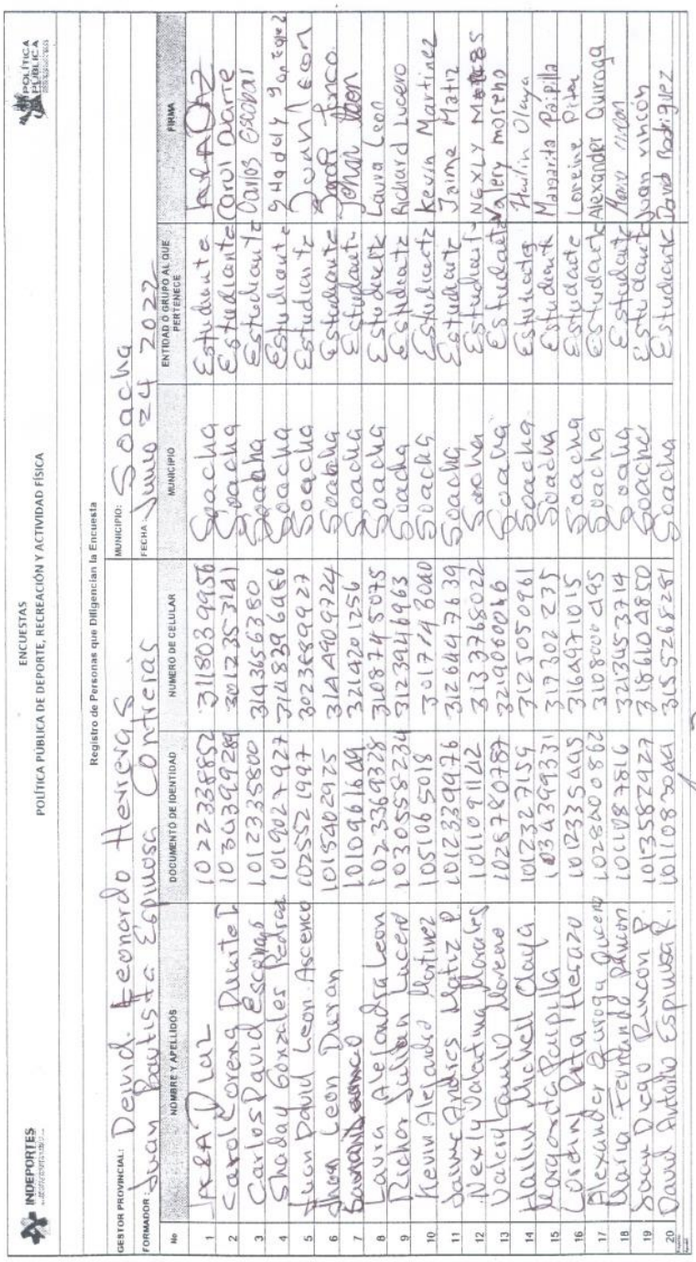
Que el señor JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS, identificado con cedula de ciudadanía **Nº 19444197,** realizo actividades propias en apoyo a la gestión como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO,** para el departamento de Cundinamarca, en el marco del plan de desarrollo "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" para el cumplimiento de las metas del **INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA,** en la disciplina de **BALONCESTO,** durante el periodo comprendido entre el primero (01) de julio y el quince (15) de julioi del año 2022, con grupos de formación del municipio de Soacha.

La presente se expide a solicitud del interesado a los veintinueve (29) días del mes de julio del año 2022.

Mg. ARNULFO TORRES RINCON
Profesional Universitario

OBLIGACION #11

Desarrollo de encuestas.



INDEPORTES — ENCUESTAS — POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: David Leonardo Herrera — MUNICIPIO: Soacha

FORMADOR: Juan Pablo Esguerra Contreras — FECHA: Junio 24 2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	[illegible]	1022338852	3118039956	Soacha	Estudiante	[illegible]
2	Carol Lorena Duarte D	1030399284	3012353141	Soacha	Estudiante	Carol Duarte
3	Carlos David Escobar	1012335800	3143656380	Soacha	Estudiante	Carlos Escobar
4	Shaday Gonzalez Ramirez	1019027927	3148396466	Soacha	Estudiante	Shaday Gonzalez
5	Juan David Leon Ascencio	1025521997	3023589927	Soacha	Estudiante	Juan Leon
6	Juan Leon Duran	1015240925	3124900724	Soacha	Estudiante	Juan Leon
7	[illegible]	1010961644	3214201256	Soacha	Estudiante	Jonar Leon
8	Laura Alejandra Leon	1023366328	3108745075	Soacha	Estudiante	Laura Leon
9	Richar Julian Lucero	1030555234	3123941963	Soacha	Estudiante	Richard Lucero
10	Kevin Alejandro Martinez	1051065018	3017124040	Soacha	Estudiante	Kevin Martinez
11	Jaime Andres Matiz P	1012339976	3126441739	Soacha	Estudiante	Jaime Matiz
12	Nexly Valentina Morales	1011091162	3133765022	Soacha	Estudiante	Nexly Morales
13	Valery Lucero Moreno	1028780787	3219060046	Soacha	Estudiante	Valery moreno
14	Marlin Michell Olaya	1012327159	7125050961	Soacha	Estudiante	Marlin Olaya
15	Margarita Portilla	1034399331	3173022735	Soacha	Estudiante	Margarita Portilla
16	Lorena Pita Hegazo	1012335495	3164971015	Soacha	Estudiante	Lorena Pita
17	Alexander Quiroga Queveda	1028000862	3108000495	Soacha	Estudiante	Alexander Quiroga
18	Maria Fernanda Pinzon	1001087816	3213453714	Soacha	Estudiante	Maria Pinzon
19	Juan Diego Pinzon P.	1013582924	3186604850	Soacha	Estudiante	Juan Pinzon
20	David Antonio Esguerra P.	1011083048	3155726581	Soacha	Estudiante	David Rodriguez

Juan Esguerra Pinzon

INDEPORTES

ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLÍTICA PÚBLICA

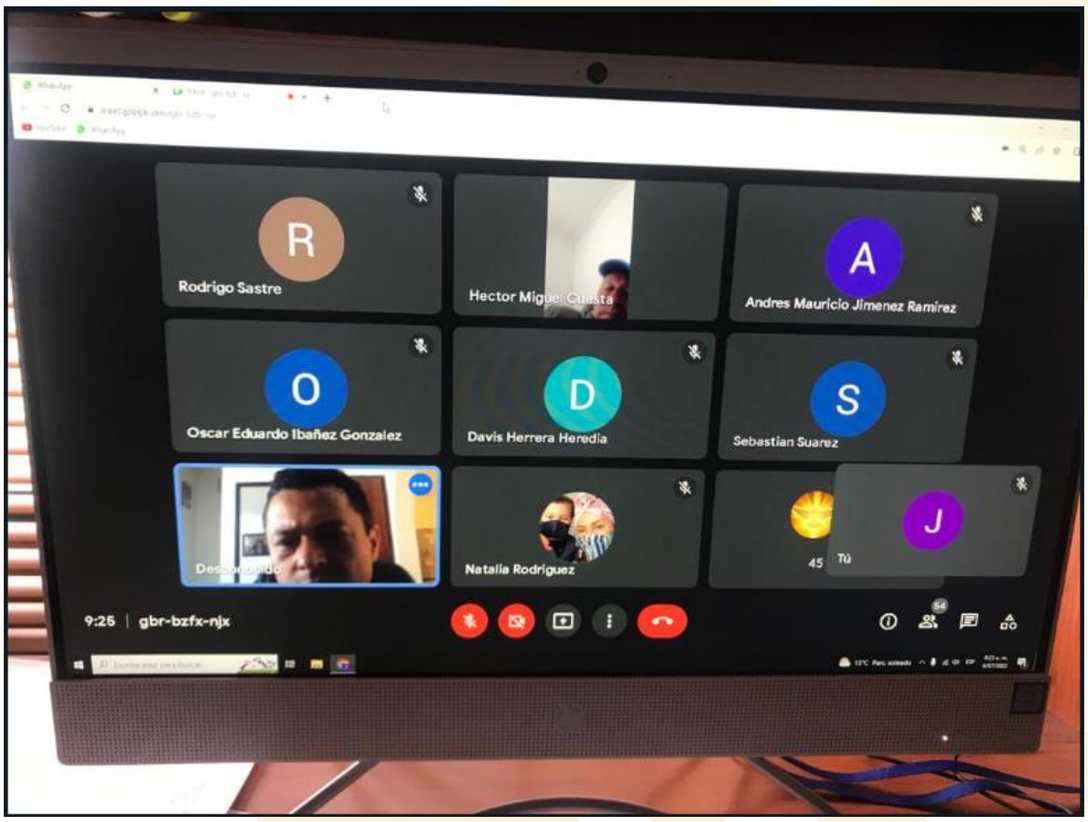
Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: David Leonardo Herrera
MUNICIPIO: Soacha
FORMADOR: Juan Bautista Espinosa Contreras
FECHA: Junio 24 2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Angie Marcela Sanchez	1032781200	3173971693	Soacha	Estudiante	Angie Sanchez
2	Mariana Sanchez Porto	1013109969	3213125346	Soacha	Estudiante	Mariana Sanchez
3	David Santiago Sepulveda	1149151111	3223356746	Soacha	Estudiante	
4	Jhonatan David Triana M.	1012336702	3243905024	Soacha	Estudiante	
5	Dairo Alejando Velez Arias	1012335083	3112933590	Soacha	Estudiante	
6	Andres Felipe Orguez	1028481322	3174800926	Soacha	Estudiante	
7	Luis Carlos Cruz G.	1010961419	3133613557	Soacha	Estudiante	
8	Johan Sebastian Carreño	1026861125	3118559465	Soacha	Estudiante	Luis Carlos Cruz
9	Karen Natalia Carreño	1030545083	3132784965	Soacha	Estudiante	Sebastian Carreño
10	Valentina Chouvio Bracho	909899	3223625802	Soacha	Estudiante	Valentina Chouvio
11	Juan Diego Bohorquez	1109821235	3107681697	Soacha	Estudiante	Bohorquez
12	Juan Camilo Espinosa	1010230876	3102391671	Soacha	Ing. Catastral	
13	Boris Alberto Corrales	79826868	3126958876	Fusagasuga	Entrenador	
14	Carlos Hernan Gomez	3113284	3107914361	Pacho	Director Deportivo	
15	Juan Espinosa C.	1944441197	3054182449	Soacha	Entrenador	
16	Paula Camila Gomez	529992805	3203315626	Soacha	Funcionaria Go	
17	Maria Teresa Castiblanco	35516619	3212852398	Chia	Funcionaria	Maria T.C.
18						
19						
20						

Juan Espinosa

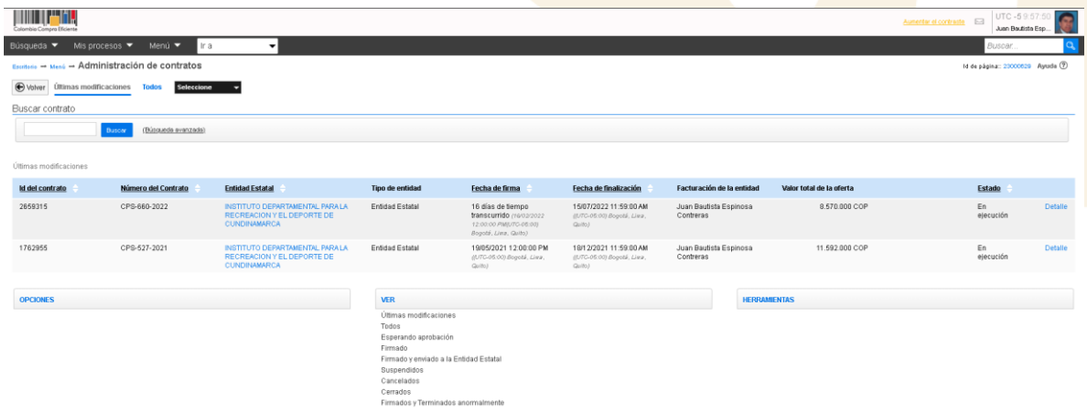
OBLIGACION #12



OBLIGACION #13

Mantuve siempre el compromiso de diligenciar mes a mes debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto

OBLIGACION #14



OBLIGACION #15

Entregue a través del correo los formatos solicitados

