EVIDENCIAS JULIO 22 A JULIO 30

OBLIGACION 1.

Hasta la fecha se continúa haciendo publicidad y convocatoria por redes sociales y a través de la voz a voz con los mismos deportistas.





OBLIGACION 2

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO

DE BALONCESTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

FUNDAMENTACIÓN GENERAL

PRESENTADO POR:

INSTRUCTORES SABANA CENTRO

2022

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

JUSTIFICACIÓN

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

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

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

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

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

MARCO LEGAL

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1955

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

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

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

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

LEY 49 DE 1993

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

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

Plan de desarrollo departamental 2020-2024

Parágrafo 9.1, Inciso 9

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

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

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

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

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

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

INICIACIÓN

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

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

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

FUNDAMENTACIÓN

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

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

ESPECIALIZACIÓN

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

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

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

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

DESCENTRALIZACIÓN:

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

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

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

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

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

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

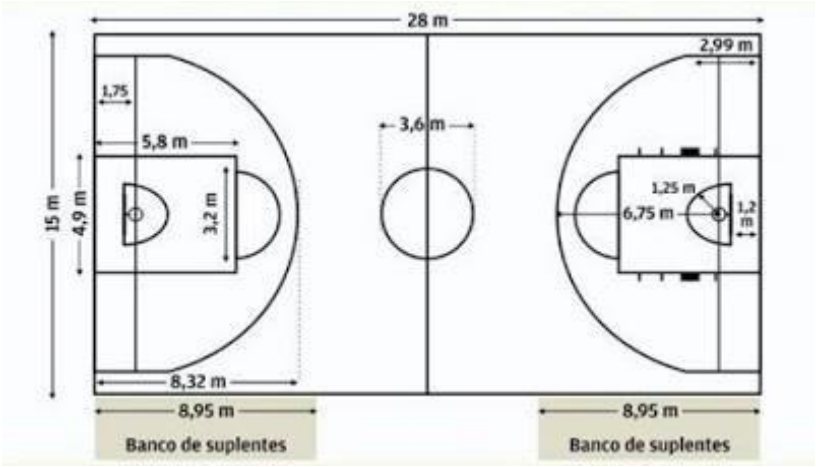
El partido de Baloncesto se lleva a cabo durante 4 periodos de 10 min cada uno, adicional a esto, cada equipo cuenta con 7 jugadores en el banquillo, los cuales el entrenador puede hacer los cambios que considere oportunos a lo largo del enfrentamiento.

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

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



Posiciones en el Baloncesto



Campo de juego de Baloncesto

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

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

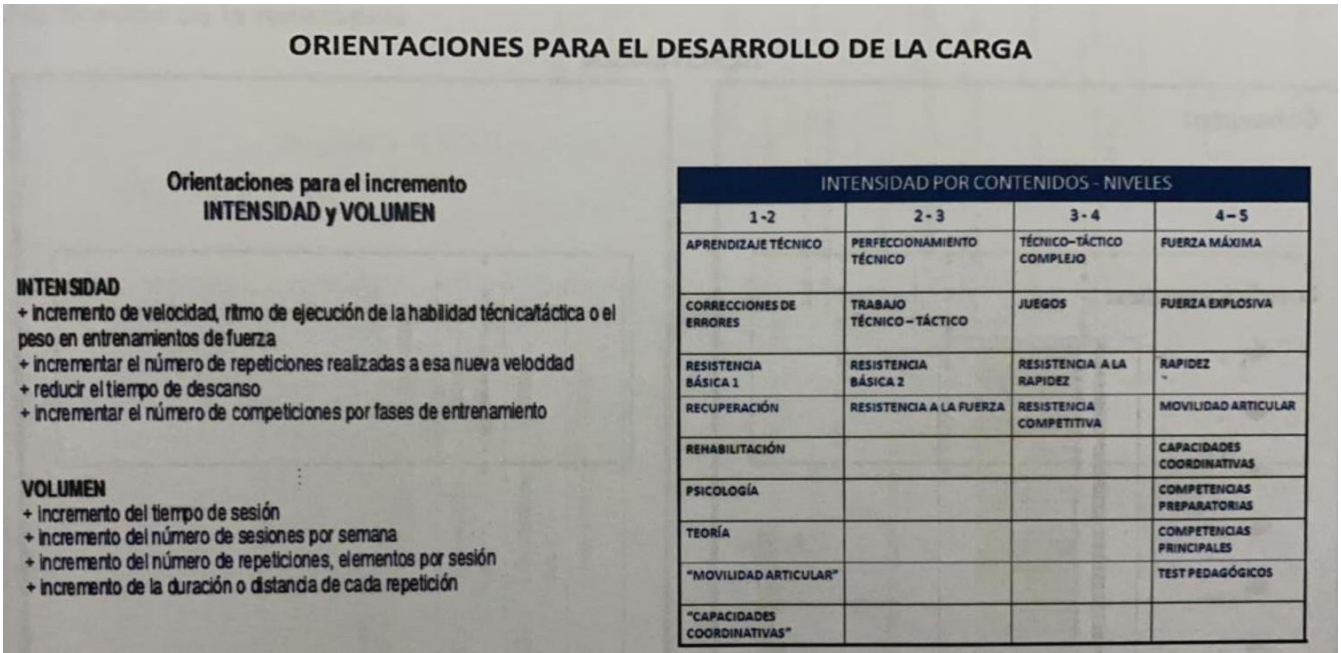
a. **Cognoscitivo**: Comprende la enseñanza teórica de todos los conceptos que el basquetbolista debe aprender, como son:
   - Reglamento del Juego
   - Filosofía del Baloncesto
   - Higiene Deportiva
   - Reglas y normas de comportamiento tanto en la cancha como fuera de ella.

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

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

DISTRIBUCIÓN DEL PERIODO PREPARATORIO

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



ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CARGA

Orientaciones para el incremento
INTENSIDAD y VOLUMEN

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

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

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

ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

INICIACIÓN:

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

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

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

FUNDAMENTACIÓN:

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

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

Perfeccionamiento.

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

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

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

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

Parámetros de orientación

Cuadro de unidades porcentuales por nivel

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

TEMAS Y CONTENIDOS

PREPARACIÓN FÍSICA

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

TÉCNICA DEFENSIVA

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

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

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

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

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

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

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

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

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

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

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ROBOS DEL BALÓN:

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

Anticipación

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

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

Arrancar el balón

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

Interceptar el balón

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

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

Tapar o gardear el balón

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

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

Desviar el balón

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

REBOTE DEFENSIVO:

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

- Realizar un cerco reboteador.

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

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

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

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

TÉCNICA OFENSIVA

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

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

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

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

DRIBLING:

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

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

Posición Básica:

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

TÁCTICA OFENSIVA

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

TÁCTICA DEFENSIVA

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

- Defensa en diamante
- Defensa ajustada
- Cerco Reboteador

Esquema Corporal

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

Para el cumplimiento de estos contenidos utilizaremos los siguientes medios:

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

DESPLAZAMIENTOS (Analizar Distancias y Velocidades)

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

Saltos

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

Giros y pivotes

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

Recepción, pases y lanzamientos.

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

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

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Manejo Del Balón

Estructuración

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

Actividades para esta fase.

Ejercicios De Lanzamiento

- En altura
- En longitud

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

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

El contenido es el siguiente.

Ejercicios De Dominio De Balón

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

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

El Dribling

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

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

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

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

Las actividades son:

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

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

El Pase

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

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

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

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

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

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

Las actividades son:

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

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

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

Lanzamiento

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

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

- Ubicación espacial.

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

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

Las actividades son:

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

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

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

Fundamentos Sin Balón

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

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

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

Fundamentos Defensivos

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

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

Las actividades son:

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

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

Actividades a realizar:

El Rebote

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

Bloqueos

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

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

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

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

METODOLOGIA DE TRABAJO

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

- Entrenamientos Deportivos:

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

- Clases teóricas:

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

- Videos:

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

- Integraciones Deportivas:

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

- Torneos:

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

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

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

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

Medidas Antropométricas:

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

Pruebas Físicas:

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

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

De igual manera se requieren los siguientes recursos físicos:

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

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

MALLA CURRICULAR

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

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

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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVELDE FUNDAMENTACIÓN

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

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

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

MUNICIPIO	GACHANCIPA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

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

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

MUNICIPIO	GACHANCIPA

HORARIO DE CLASE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO

MUNICIPIO: GACHANCIPA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	UEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	BSERVACION
8am- 10am	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO						POLIDEPORTIVO		
10am - 12:00 am	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						San Martin		
12:00am - 2:00pm	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAO						ROBLE SUR		
1:00 PM A 3; 00 PM	GRUPO	INICIACION				INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	Roble Sur				Roble Sur			
3:00 PM A 5; 00 PM	GRUPO	PERFECCIONMIENTO				PERFECCIONMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	Santa Ana				Santa Ana			
5:00pm a 7:00pm	GRUPO	FUNDAMENTACION				FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	Roble Sur				Roble Sur			
NOMBRE MONITOR			LUZ AMANDA PINZON						
FIRMA DEL MONITOR									

OBLIGACION

INICIACION: Durante el mes de julio las actividades realizadas para este nivel fueron, ejercicios de coordinación, con sogas y sin sogas, lance y agarre de balón, posiciones básicas del baloncesto. **FUNDAMENTACIÓN**: Durante el mes de julio las actividades realizadas fueron, juego de acción y reacción con cambios de ritmo, defensa con 2 cortes, posiciones defensivas. **PERFECCIONAMIENTO**: Durante el mes de julio las actividades realizadas para el nivel fueron, pases largos, lanzamientos de tiro libre, posiciones defensa y trabajo físico.

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

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

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

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

- Hacia adelante.
- Hacia los lados.
- Hacia atrás.
- En diagonal.
- Movimientos de los pies:
  - Dirección de la punta de los pies.
  - Con un pie adelantado.
  - Cerrando las líneas.
  - En velocidad.
  - En presión.
  - Paso de esgrima.
- Movimientos de las manos.
- Jugador con balón.
- Jugador sin balón.
- Ataque rápido.
- Ataque lento.
- Atacante cerca de la zona de lanzamiento.
- Atacante lejos de la zona de lanzamiento.
- Jugador en acción de lanzamiento.
- Cerrar las líneas de pase.
- Doblar.
- Visión periférica.
- Anticipación.
- Movimientos del cuerpo:
  - Equilibrio.
  - Ubicación espacial.

  Ayuda a los compañeros:
  - Lados de Ayuda.
  - Ayudar al que ayuda.
- Cambio de marca.
- Doble marcaje.
- Finta de defensa.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:
  - Cuando maneja la mano izquierda.
  - Cuando maneja la mano derecha.

- Con pase y/o recepción de objetos
- Sucesivos (un pie, alternados)
- Estático / en carrera
- Una pierna / dos piernas
- Con pivoteo después de la caída

Giros y pivotes

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

Recepción, pases y lanzamientos.

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

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

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Manejo Del Balón

Estructuración

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

Durante el mes de julio se toma la asistencia de los diferentes niveles de formación teniendo en promedio los siguientes resultados: INICIACION: 75% DE ASISTENCIA. FUNDAMENTACION: 83% DE ASISTENCIA.

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

MES: JULIO

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	MATIAS RODRIGUEZ LEAL	3124534098																						1	1		1				1	1		5	5	0	100%
2	JENIFER SARAI BAUTISTA PARADA	3225919505																						1	1		0				1	1		5	4	1	80%
3	SAIMON RODRIGUEZ LEAL	3124534098																						0	1		1				0	0		5	2	3	40%
4	JOHAN TORRES	3155667324																						1	1		1				1	1		5	5	0	100%
5	MARIBEL GONZALEZ	3229084922																						1	1		0				1	1		5	4	1	80%
6	NURY ANGELICA VASQUEZ DIMATE	3228595195																						0	1		1				1	1		5	4	1	80%
7	ANDRES RODRIGUEZ	3124456783																						1	1		1				0	0		5	3	2	60%
8	YOHAM ALEXANDER PARADA	3225919505																						1	1		0				1	1		5	4	1	80%
9	MARIA PAULA ALEMAN PARRA	3138037502																						0	1		1				1	1		5	4	1	80%
10	ANGELA GABRIELA BUTISTA PARA	3225919505																						1	1		0				0	0		5	2	3	40%
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

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

MES: JULIO

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	LUZ ALEJANDRA GARZON GONZALEZ	3127780330																						1	1		1				1	1		5	5	0	100%
2	LAURA SOFIA MENECES CASTRO	3102626924																						1	1		1				1	1		5	5	0	100%
3	JUAN ANDRES JIMENEZ BARCO	3104773768																						0	1		1				0	1		5	3	2	60%
4	JUAN SEBASTIAN MELO	3147788056																						1	0		0				1	0		5	2	3	40%
5	JOSEP IVAN GOMEZ RODRIGUEZ	3102626924																						1	1		1				1	1		5	5	0	100%
6	GIAOVAN YERLI SARAI PARADES MARQUEZ	3204152082																						0	1		1				0	1		5	3	2	60%
7	JUAN JOSE PEREZ	3147788056																						1	1		1				1	1		5	5	0	100%
8	ERIKA RIVERA	3214683399																						1	1		1				1	1		5	5	0	100%
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

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

MES: JULIO

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	DERECK SANCHEZ	3016682430																						1	1		1				1	1		5	5	0	100%
2	IDEKY SANCHEZ	3016682430																						1	1		0				1	1		5	4	1	80%
3	GABRIELA BARRERA	3124444366																						0	0		0				0	0		5	0	5	0%
4	NICOLLE PARDO	3228402261																						1	1		1				1	1		5	5	0	100%
5	ZULAY ROJAS	3142991770																						1	1		1				0	1		5	4	1	80%
6	YESIKA TATIANA RODRIGUEZ SUSA	3214567321																						0	0		0				0	0		5	0	5	0%
7	IVAN KALETH QUINTERO HERNANDEZ	3155666327																						1	1		1				1	1		5	5	0	100%
8	JOHAN ALEXANDER GONZALEZ CORTES	3016011106																						0	0		0				0	0		5	0	5	0%
9	SERGIO RODRIGUEZ GONZALEZ	3212624293																						0	0		0				0	0		5	0	5	0%
10	KAROLL DAYANA CASALLAS SARMIENTO	3114591129																						1	1		0				1	1		5	4	1	80%
11	LEIDY VIVIANA GONZALEZ CORTES	3138560700																						0	0		0				0	0		5	0	5	0%
12	JUAN MANUEL CORREDOR CANTOR	3014860137																						0	0		0				0	0		5	0	5	0%
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

OBLIGACION 4

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

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

Se anexa registros fotográficos de las sesiones realizadas.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Luz Amanda Pinzón Hernández**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Baloncesto**	
MUNICIPIO	**Gachancipá**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Roble Sur**	**MES: JULIO 22-30**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



TRABAJO FISICO



SALTOS ALTERNOS



COORDINACION VISO-MANUAL



DRIBLING



TRABAJO DE COORDINACION -ATRAPAR



TRABAJO FISICO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Luz Amanda Pinzón Hernández**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Baloncesto**	
MUNICIPIO	**Gachancipá**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**polideportivo**	**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



DEFENSA 2-2



LANZAMIENTO TIROS LIBRES



JUEGO DE HABILIDADES



JUEGO DE POSICIONES



LANZAMIENTOS DE TIRO LIBRE



ENTRADAS POR DERECHA E IZQUIERDA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Luz Amanda Pinzón Hernández**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Baloncesto**	
MUNICIPIO	**Gachancipá**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Santa Ana**	**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



DEFENSA 3-3



LANZAMIENTOS TIRO LIBRES



Juego Grupal – marcas 1-1



POSICIONES EN LA CANCHA



TRABAJO FISICO



COORDINACION

OBLIGACION 5

Durante esta semana de julio se utilizó adecuadamente la imagen de indeportes Cundinamarca en todas las actividades realizadas.



OBLIGACION 6

PLAN MENSUAL JULIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: **LUZ AMANDA PINZON**

INICIACION

PLANES DIARIOS JULIO

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

Fecha: 01/07/2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios en lanzamientos y paces.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/07/2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 12:00pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la coordinacon viso manual y viso pedica							
Objetivo Especifico: Corregir falencias en pa percepcion de los ejercicios							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/07/2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer la motricidad del deportista					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/07/2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 12:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Fomentar otros valores como la autoestima, el respeto, el compromiso, el orden, y la solidaridad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/07/2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Corregir falencia en la percepcion de los ejercicios

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Caminar en diferentes velocidades con el balo	Orientación	X	10 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
Dribling con balon por las zonas de campo de ju	Ritmo	X	15 Min
zonas delimitadas	Anticipacion		
seguimiento en lineas en dribling	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		corre	
Golpeo y salida rapida		**Lanzar**	10 Min
		salta	
	Componente teorico	**TEMAS**	
3 reglas basicas juego ludico		**reglas**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
trabajo en equipo		valores	
respeto			
tolerancia			
compañerismo	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
on driblin en mano derecha y pelota d letras ma			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha:	**15/07/2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer algunos aspectos basicos del baloncesto						
Objetivo Especifico: Corregir falencias en dichos ejercicios.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha: 16/07/2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 12:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrolar en los deportistas la habilidad de coordinación en saltos salidas y paces.

Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	10 Min
1.Juegos de orientacion	Equilibrio		
2..lanzar pelota al aire y recoger pelota con variables	Reacción		
3.juego de stop con variaciones	Ritmo	X	15 Min
4..juego de reaccion al estimulo	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
persecucion con driblin			
saltabilidad		Correr	10 Min
activacion con cambios de ritmo			
	Componente teorico	TEMAS	
3 R eglas basicas		recreativo	
	omponente Social volutivo	TEMAS	
Trabajo en equipo			
Respeto		valores	
Participacion			
	Componente recreativo	TEMAS	
juego rompe hielo			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha: 18/07/2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha:	**22/07/2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar y potenciar el valor del esfuerzo y del trabajo individual y conjunto

Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios de fexibilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha: 23/07/2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 12:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha: 25/07/2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Propiciar la convivencia, amistad y la relación sana entre

Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, conos, aros y escalera**
	Fuerza	Maxima	**X**	15 Min	
1.Bote en velocidad y paradas		Explosiva			
2.Bote Estatico	Resistencia	Aerobica	**X**	15 Min	
3.pase y resepcion		Anaerobica	**X**	15 Min	
4..Entrada y tiro	Velocidad	Maxima			
5entradas y salidas y posicion		Desplazamiento			
6.Ejercicios de coordinacion con balon		Reacciòn			
7Ejercoicios de recuperacion	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES.	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	**X**	15 Min
	Equilibrio		
1.Entrada y lanzamiento.	Reacción	**X**	15 Min
2juego carreras	Ritmo		
3.Movimientos Basicos	Anticipacion		
4. Paces	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
circuito de habilidades corre,salta,camina en direcciones			
Golpeo y salida rapida		**Correr**	15 Min
juego de recfupera la bandera con balon			
	Componente teorico	**TEMAS**	
reglas basicas			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
trabajo en equipo		Valores	
respeto			
participacion			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
paces locos			
actividad rompe hielo			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/07/2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar las capacidades técnicas de los niños					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
1.paces con desplazamientos coordinados con	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
2.Juego pilla pilla botando variantes		Explosiva	X	15 Min	
3..pasar la zona caliente	Resistencia	Aerobica			
4.paces al frente y cambio de posicion		Anaerobica			
5..Juego de ponchados con lanzamientos dirigidos	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
6..juego de accion y reaccion		Desplazamiento	X	10 Min	
7..juego de relevos con balon		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
1.Realiza trote suave por unos minutos.	Equilibrio				
2.Tecnica de carrera	Reacción				
3.juego de stop con variaciones	Ritmo		X	10 Min	
4.lanza y encesta en aro	Anticipacion				
5.1.JUEGO AGILIDAD CON PACES EN DIFERENTES	diferenciacion				
6.juego de reaccion al estimulo	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Salida rapida con escalera			**Habilidades**	15 Min	
circuito por estaciones					
	Componente teorico		**TEMAS**		
bote					
velocidad con cambio de ritmo					
bote derecha e izquierda			**Desplazamientos**		
Ejercicios de auto pase					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
Trabajo en equipo			valores		
respeto					
tolerancia					
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juego de la araña con balon espacio delimitado			**Recreativo**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/07/2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: FUNDAMENTACION BASICA DEL BALONCESTO							
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGO DE PIES CON CAMBIOS	Orientación	**X**	10 MIN
TRABAJO DE BOTE Y CONBINACION DE PIE	Equilibrio	**X**	
	Reacción		
	Ritmo		
DEFENSA	Anticipacion	X	10 MIN
TRABAJO INDIVUAL	diferenciacion	X	
DOBLES RITON CON FINTA Y PICK ROLL	acoplamiento	X	

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
BRIBLENG DOMINIO BALON		**BOTE**	10 MIN
DOMINIO PASE		**PASE**	
POSICON DE RECEPCION		**RECEPCION**	
LANZAMIENTO AL ARO		**TIRO**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
HISTORIA Y EVOLUCION DEL JUEGO			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
COMPORTAMIENTO ANTE LA SOCIEDAD Y EL MUNDO EN GENERAL		X	5 MIN
NORMAL DE COMPAOTAMIENTO		X	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
JUEGOS PREDEPORTIVOS			
JUEGOS DE DIFERENCIACION		**X**	10 MIN
		X	

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
TRABAJO DE DEFENSA	**X**	**X**		**10 MIN**
JUEGO SITUACION RELA DE JUEGO	**X**	**X**		

CANCHA DEPORTES
CONOS
PELOTAS DE TENIS
BALONES Nº6 Y 7

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

CANCHA DEPORTIVA

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

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

Fecha: 02/07/2022	**Lugar:** polideportivo-san martin	**Municipio:** Gachancipa	**Hora:** 10:00am	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon Hernandez			**N° de deportistas:**		**Edades:** 12 A 14
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

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

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

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

CANCHA DEPORTIVA

Nombre del formador:	LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/07/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon Hernandez			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PLIOMETRICOS A UN PIE AY A PIE JUNTOS	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	CANCHA DEPORTES
LANZAMIENTOS A DISTANCIA LARGA		Explosiva	X		CONOS
	Resistencia	Aerobica			PELOTAS DE TENIS
		Anaerobica			BALONES Nª6 Y 7
CARRERAS CORTA	Velocidad	Maxima	X	15 MIN	
LATERALIDADES Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON		Desplazamiento	X		
JUEGO DE PONCHADOS PO PELOTA DE TENIS		Reacciòn	X		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/07/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: fomentar el trabajo en equipo de los deportistas y la coordinacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Juegos de orientacion	Orientación	X	10 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
Ejercicios con variables	Ritmo	X	10 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Impulso		Saltos	10 Min
Vuelo			
Caida			
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

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

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

N/D

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

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/07/2022	**Lugar:** polideportivo-san martin	**Municipio:** GACHANCIPA	**Hora:** 10:00am	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon Hernandez			**N° de deportistas:**		**Edades:** 12 A 14
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/07/2022**	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon Hernandez				**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON	Orientación	**X**	10 MIN	
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio	**X**		
	Reacción			
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo	X		
	Anticipacion		10 MIN	
TRABAJO CON DOS BALONES	diferenciacion	X		**CANCHA DEPORTES**
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento	X		**CONOS**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**PELOTAS DE TENIS**
DRIBLENG BAJO Y ALTO		**BOTE**	10 MIN	**BALONES Nº6 Y 7**
POR PAREJAS HACER BASE LATERALES Y DE FRENTE		**PASE**		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES		**CORRER**		
TIRO REBORTE Y TIRO		**TIRO**		
	Componente teorico	**TEMAS**		
REGLAS DE JUEGO		**X**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
PROMOVER VALORES E LOS DEPORTISTAS		X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO		X		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
JUEGO DE 6 ESQUINAS				
JUEGO LANZAMIENTOS POR EQUIPOS		**X**	10 MIN	
		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/07/2022**	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon Hernandez				**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
TRABAJO CONTINUO DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica		5 MIN	
		Anaerobica			
LANZAMIINETO DE BALON Y CUANTA VECES LOGRO CRUZAR POR DEBAJO DE EL MEINTRA REBOTA	Velocidad	Maxima	X	15 MIN	
ESQUIPIN ALTO CON BALON		Desplazamiento	X		
DEFENSA 1 VS 1		Reacciòn	X		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
GIROS ADELANTE Y ATRÁS CON DOMINIO DE BALON	Orientación	X	10 MIN	
FINTA Y LANZAMIENTO	Equilibrio	X		
PASE CORTO Y LANZO	Reacción	X	5 MIN	
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo	X	5 MIN	
	Anticipacion			
TRABAJO CON DOS BALONES	diferenciacion	X	10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nº6 Y 7
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
OCHOS ESTATICO Y MOVIMIENTO		BOTE	10 MIN	
LOS FUNDAMENTOS DEL PASE PECHO,GANCHO, PICADO Y ENCIMA DE LA CABEZA		PASE		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES		CORRER		
LANZAMIENTO A LO ALTO Y RECEPCION UNA MANO		TIRO		
	Componente teorico	TEMAS		
REGLAS DE JUEGO		X		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
PROMOVER VALORES EN LOS DEPORTISTAS		X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO		X		
	Componente recreativo	TEMAS		
JUEGO DE LLEVA O CONGELADOS				
JUEGO DE HERRADURA MEJORA LANZAMIENTO		X	10 MIN	
		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/07/2022	**Lugar:** Polidepo	**Municipio:** GACHANCIPA	**Hora:** 10:00am	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon Hernandez			**N° de deportistas:**		**Edades:** 12 A 14
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PLIOMETRICOS A UN PIE AY A PIE JUNTOS	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nª6 Y 7
LANZAMIENTOS A DISTANCIA LARGA		Explosiva	X		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
CARRERAS CORTA	Velocidad	Maxima	X	15 MIN	
LATERALIDADES Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BA		Desplazamiento	X		
JUEGO DE PONCHADOS PO PELOTA DE TENIS		Reacciòn	X		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON	Orientación		X	10 MIN	
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio		X		
	Reacción				
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo		X		
	Anticipacion			10 MIN	
TRABAJO CON DOS BALONES	diferenciacion		X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
TIEJRAS Y OCHOS ESTATICO Y MOVIMIENTO			BOTE	10 MIN	
LOS FUNDAMENTOS DEL PASE PECHO,GANCHO,			PASE		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES			CORRER		
LANZAMIENTO AL ARO			TIRO		
	Componente teorico		**TEMAS**		
REGLAS DE JUEGO			X		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
PROMOVER VALORES E LOS DEPORTISTAS			X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO			X		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGOS PREDEPORTIVOS PACMAC					
JUEGO DE PONCHADOS PELOTA DE TENIS			X	10 MIN	
			X		

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

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
TRABAJO DE TRENZA Y LANZAMIENTOS	X	X		10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nª6 Y 7
JUEGO SITUACION RELA DE JUEGO	X	X			

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

CANCHA DEPORTIVA

Nombre del formador:	LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/07/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon Hernandez			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
TRABAJO CONTINUO DRIBLENG BALON	Resistencia	Aerobica		5 MIN	
		Anaerobica			
LANZAMIINETO DE BALON Y CUANTA VECES LOGRO	Velocidad	Maxima	X	15 MIN	
ESQUIPIN ALTO CON BALON		Desplazamiento	X		
DEFENSA 1 VS 1		Reacciòn	X		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GIROS ADELANTE Y ATRÁS CON DOMINIO DE BALON	Orientación	X	10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nº6 Y 7
FINTA Y LANZAMIENTO	Equilibrio	X		
PASE CORTO Y LANZO	Reacción	X	5 MIN	
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo	X	5 MIN	
	Anticipacion		10 MIN	
TRABAJO CON DOS BALONES	diferenciacion	X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
OCHOS ESTATICO Y MOVIMIENTO		BOTE	10 MIN	
LOS FUNDAMENTOS DEL PASE PECHO,GANCHO,		PASE		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES		CORRER		
LANZAMIENTO A LO ALTO Y RECEPCION UNA MANO		TIRO		
	Componente teorico	TEMAS		
REGLAS DE JUEGO		X		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
PROMOVER VALORES EN LOS DEPORTISTAS		X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO		X		
	Componente recreativo	TEMAS		
JUEGO DE LLEVA O CONGELADOS				
JUEGO DE HERRADURA MEJORA LANZAMIENTO		X	10 MIN	
		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/07/2022**	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon Hernandez				**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
LAGARTIJAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nº6 Y 7
CAPACIDAD REACCION GLOBA JUMP		Explosiva	X		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
CARRERAS CORTA	Velocidad	Maxima	X	15 MIN	
HEISMMAS		Desplazamiento	X		
JUEGO DE PONCHADOS CON PELOTA DE TENIS		Reacciòn	X		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON	Orientación	X	10 MIN
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio	X	
	Reacción		
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo	X	
	Anticipacion		10 MIN
ESCALADA Y SPAIDER	diferenciacion	X	
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS CON BOTE CORTOS Y LARGOS		BOTE	10 MIN
TRENZA Y PASE A LANZAR		PASE	
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES		CORRER	
JUEGO TIROS DE 3 Y LIBRES		TIRO	
	Componente teorico	TEMAS	
REGLAS DE JUEGO		X	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
PROMOVER VALORES EN LOS DEPORTISTAS		X	5 MIN
ETICA EN EL JUEGO		X	
	Componente recreativo	TEMAS	
JUEGOS PREDEPORTIVOS PACMAC			
LLEVA Y CONGELADOS		X	10 MIN
		X	

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

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

MATERIALES Y RECURSO: CANCHA DEPORTES, CONOS, PELOTAS DE TENIS, BALONES Nº6 Y 7

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

MATERIALES Y RECURSO: CANCHA DEPORTIVA

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/07/2022	**Lugar:** Polideport	**Municipio:** GACHANCIPA	**Hora:** 10:00am	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon Hernandez			**N° de deportistas:**		**Edades:** 12 A 14
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO

Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SALTO A UN PIE Y PIE JUNTOS CON BALON Y DOMINIO DE BALON	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	CANCHA DEPORTES CONOS PELOTAS DE TENIS BALONES Nª6 Y 7
CAPACIDAD REACCION GLOBA JUMP		Explosiva	X		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
AIWO CON DRIBLENG DE BALON	Velocidad	Maxima	X	15 MIN	
TIREJAS CON PASE DE BALON		Desplazamiento	X		
JUEGO 3 VS 3 DEFENSA		Reacciòn	X		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
LANZAMIENTOS AL AIRE CON MIRADA DE FRENTE	Orientación	X	10 MIN
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio	X	
	Reacción		
TRABAJO PELOTA DE TENIS Y VELOCIDAD	Ritmo	X	
	Anticipacion		10 MIN
ESCALADA Y SPAIDER	diferenciacion	X	
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS CON BOTE CORTOS Y LARGOS		BOTE	10 MIN
TRENZA Y PASE A LANZAR		PASE	
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES		CORRER	
JUEGO TIROS DE 3 Y LIBRES		TIRO	
	Componente teorico	TEMAS	
REGLAS DE JUEGO		X	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
PROMOVER VALORES EN LOS DEPORTISTAS		X	5 MIN
ETICA EN EL JUEGO		X	
	Componente recreativo	TEMAS	
JUEGOS PREDEPORTIVOS PACMAC			
LLEVA Y CONGELADOS		X	10 MIN
		X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
JUEGO PREDEPORTIVO DE LANZAMIENTO	X	X		10 MIN
RELEVOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTO	X	X		10 MIN

CANCHA DEPORTES
CONOS
PELOTAS DE TENIS
BALONES Nª6 Y 7

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

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

CANCHA DEPORTIVA

Nombre del formador:	LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/07/2022**	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon Hernandez				**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA						

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
LAGARTIJAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	**CANCHA DEPORTES**
CAPACIDAD REACCION GLOBA JUMP		Explosiva	**X**		**CONOS**
	Resistencia	Aerobica			**PELOTAS DE TENIS**
		Anaerobica			**BALONES Nº6 Y 7**
CARRERAS CORTA	Velocidad	Maxima	**X**	15 MIN	
HEISMMAS		Desplazamiento	**X**		
JUEGO DE PONCHADOS CON PELOTA DE TENIS		Reacciòn	**X**		
TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR LA SESION	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION CON BALON	Orientación		**X**	10 MIN	
DOBLE RITMOS POR DERCHA E IZQUIERDA	Equilibrio		**X**		
	Reacción				
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	Ritmo		X		
	Anticipacion			10 MIN	
ESCALADA Y SPAIDER	diferenciacion		X		
NORMAS DE JUEGO	acoplamiento		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS CON BOTE CORTOS Y LARGOS			**BOTE**	10 MIN	
TRENZA Y PASE A LANZAR			**PASE**		
DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES VELOCIDADES			**CORRER**		
JUEGO TIROS DE 3 Y LIBRES			**TIRO**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
REGLAS DE JUEGO			**X**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
PROMOVER VALORES EN LOS DEPORTISTAS			X	5 MIN	
ETICA EN EL JUEGO			X		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGOS PREDEPORTIVOS PACMAC					
LLEVA Y CONGELADOS			**X**	10 MIN	
			X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
JUEGO 3 EQUIPOS EN CANCHA PARA TRABAJR DEFENSA	**X**	**X**		**15 MIN**	**CANCHA DEPORTES**
					CONOS
					PELOTAS DE TENIS
					BALONES Nº6 Y 7

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

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

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

Fecha:	**29/07/2022**	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon Hernandez				**N° de deportistas:**			**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FUNDAMENTASION BASICA DEL BALONCESTO							
Objetivo Especifico: MANEJO DE PIES, CONTROL BALON Y DEFENSA							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/07/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**			**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: fomentar el trabajo en equipo de los deportistas y la coordinacion						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/07/2022	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora: 3pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar la reaccion y agilidad de los deportistas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, conos y escalera**
	Fuerza	Maxima			
Pasar cortar y lanzamiento exterior tras bloqueo		Explosiva	X	10 Min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Defensa 2x2		Desplazamiento	X	10 Min	
Defensa individual cada uno en su zona		Reacciòn	X	10 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
Ejercicios de accion y reaccion	Reacción	X	12 Min
Carreras de velocidad con balon	Ritmo	X	12 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Golpeo y salida rapida		Correr	10 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Recupera el balon			X	10 min	

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/07/2022	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:3pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades del deportista para llevar el juego al aspecto tecnico.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					Escalera, balones
Circuito de reaccion				10 Min	

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/07/2022	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora: 3pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:Fomentar el sentido deportivo, inducir al niño a aceptar las reglas de un juego y acatarlas con disciplina					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, cinta elastica**
Defensa zonal 2 contra 2	Fuerza	Maxima	X	12 Min	
Ejercicio con cintas elasticas (fuerza)		Explosiva	X	12 Min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Ejercicios de pivoteo	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
Acción defensiva 2X2 con un apoyo		Desplazamiento	X	10 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
Dominio de balon	Ritmo	X	10 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Desplazamiento con balon		Caminar	5 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/07/2022	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:3pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar la capacidad de desplazamiento.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Manipulacion de implementos	Equilibrio	X	5 Min
Armonizacion de mocimientos	Reacción	X	5 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
3 REGLAS BASICAS		**Reglamento**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/07/2022	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora: 3pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:Contribuir al desarrollo integral mediante procesos pedagógicos , técnicos y deportivos					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ejercicios de movimiento en espacio y tiempo	Orientación	X	5 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Caminar	5 Min
Desplazamiento con balon		Correr	5 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

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

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

N/D

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/07/2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora: 8am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación					
Objetivo Especifico:Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/07/2022	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General.Fomentar la cooperación y la amistad a través del deporte					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/07/2022	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo.Estimular el desarrollo motriz de los deportistas a través del baloncesto					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

N/D

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

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

Fecha: 23/07/2022	**Lugar: Polideporti**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha: 25/07/2022	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**Balones, conos y aros**
	Fuerza	Maxima			
Manejo con dos balones		Explosiva	X	10 Min	
	Resistencia	Aerobica			
Cambio de velocidad		Anaerobica	X	10 Min	
Pivoteo y salida rapida	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Saltos con variantes	Reacción		X	10 Min	
	Ritmo				
	Anticipacion				
Juego de reaccion	diferenciacion		X	10 Min	
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Reglamento		
Reglamento general					
	Componente Social volutiv		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Recreativo			**Circuito**	5 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha: 29/07/2022	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo.Estimular el desarrollo motriz de los deportistas a través del baloncesto					
Objetivo Especifico: Desarrollar actividades que indiquen el desarrollo de la parte tecnica de este deporte.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Interiorizar movimientos exclusivos de la zona o ubicación en la cancha ofensivamente.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

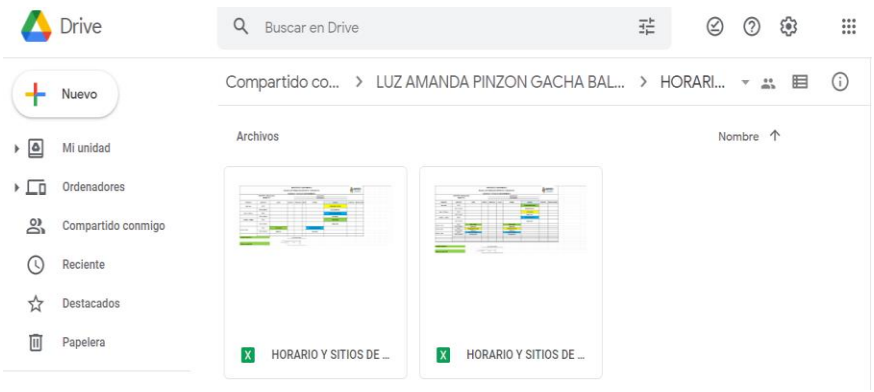
PARTE FINAL

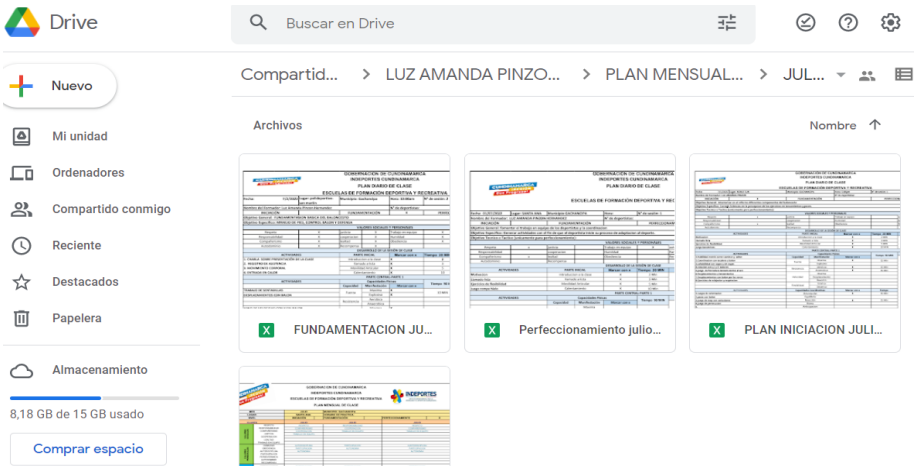
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito de habilidades	**N/D**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contadas respuestas	
4. Tareas en casa y recomendaciones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

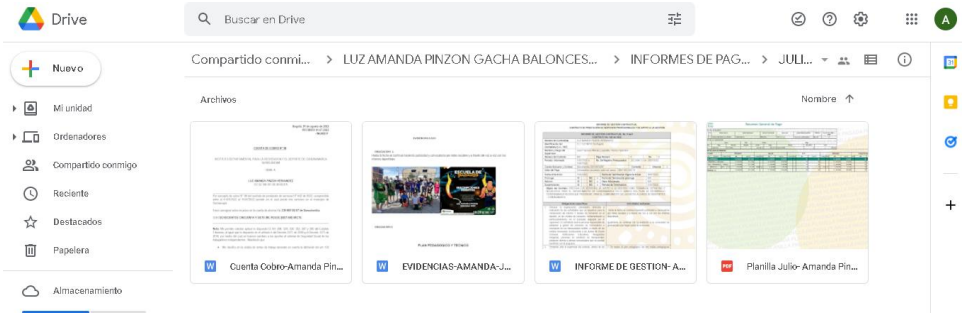
Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

OBLIGACION 7

Se realiza durante el mes de julio la actualización del drive.







OBLIGACION 8

Se presenta el informe de los 9 días de julio y las planeaciones del mes de agosto 2022, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos en cada uno de los niveles de formación.

PLAN MENSUAL AGOSTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:

LUZ AMANDA PINZON

SESIONES DE CLASE AGOSTO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/01/2022**	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 05:00pm a 07:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Interiorizar en el niño los diferentes componentes del baloncesto						
Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
Ejercicios en posicion estatica con dominio del	Fuerza	Maxima	**X**	15 Min	
		Explosiva			
dominio de balón combinado con ejercicios de coord	Resistencia	Aerobica	**X**	15 Min	
dominio de balón sobre las diferentes áreas y líneas		Anaerobica	**X**	15 Min	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Caminar en diferentes velocidades con el balon.	Orientación	**X**	15 Min
	Equilibrio		
Lanzar y atrapar el balón de diferentes formas.	Reacción	**X**	15 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Golpeo y salida rapida		**Correr**	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/08/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 05:00pm a 07:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la coordinacon viso manual

Objetivo Especifico: Corregir falencias en pa percepcon de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Dribling con balón por las diferentes zonas del ca	Velocidad	Maxima			
ing de balón a diferentes alturas (bajo, medio y a		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Desplazamiento con dribling de balón con cambi	Orientación	X	15 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
altos con caida estatica por toda la zona de campe		**Saltar**	10 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**Luz Amanda Pinzon**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/08/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 12:00pm a 02:00pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Corregir falencia en la percepcion de los ejercicios					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Caminar en diferentes velocidades con el balo	Orientación	X	10 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
Dribling con balon por las zonas de campo de ju	Ritmo	X	15 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Golpeo y salida rapida		**Lanzar**	10 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: **Luz Amanda Pinzon**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/08/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 05:00pm a 07:00pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Interiorizar en el niño los diferentes componentes del baloncesto					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
Pases de forma libre.	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
Pases en posición estática.		Explosiva	X	15 Min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Dribling a dos manos y a la altura del pecho.	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
Dribling a dos manos sobre la cabeza y pasar balo		Desplazamiento	X	10 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
Pases alternos.	Ritmo	X	10 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Salida rapida con escalera		**Correr**	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/08/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 05:00pm a 07:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer las motricidad del deportista					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y conos**
Ejercicios técnicos con desplazamiento sin balón.	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
ercicios en posición estática con dominio de baló		Explosiva	X	15 Min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
a diferentes alturas con desplazamiento y cambia		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Caminar en diferentes velocidades con balon.	Orientación	X	10 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
ar y atrapar el balon con desplazamiento por el ca		Atrapar	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/08/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 12:00pm a 02:00pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las habilidades generales y coordinativas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y conos**
	Fuerza	Maxima			
Lanzamiento en posicion estandar		Explosiva	X	15 Min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
cion de lateralidad con cambio de direcc		Desplazamiento	X	15 Min	
Desplazamiento con cambio de balon		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Caminar en diferentes velocidades con	Orientación	X	10 Min
	Equilibrio		
Reaccionar frente al juego sin y con balc	Reacción	X	10 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
atrapar el balon con desplazamiento por		Atrapar	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/08/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 05:00pm a 07:00pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el cambio de velocidad de los deportistas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y conos**
	Fuerza	Maxima			
Actividad fisica		Explosiva	X	15 Min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Pases alternos		Desplazamiento	X	15 Min	
Juego de velocidad de fuerza y fexibilidad		Reacciòn	X	10 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
En salida larga recibir el balon y atacar	Reacción	X	10 Min
Pases alternos	Ritmo	X	10 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Saltos con caida estatica por todo el campo		**Saltos**	10 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/08/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 05:00pm a 07:00pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Generar otro tipo de actividades relacionadas con la convivencia y el valor de la solidaridad					
Objetivo Especifico: Lograr la union grupal por medio de diferentes actividades recreativas y ludicas. (Elevada de Cometas)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Conos, Aros y las cometas. Ya sean compradas o elaboradas.**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Juego de capitanes	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Conos, Aros y las cometas. Ya sean compradas o elaboradas.**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Caminata San Bartolome	Resistencia	Aerobica	x	10 Min	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación	X	15 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		10 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	45 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
TRABAJO DE COOPERACION		UNIDAD Y COMPRENSION	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/08/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 12:00pm a 02:00pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer el dominio del balon con y sin velocidad					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
Circuito de habilidades	Equilibrio	X	10 Min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 05:00pm a 07:00pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
Saltos de obstaculos con dominio de balon		Dinamica	X	10 Min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Velocidad con desplazamientos	Orientación	X	10 Min
	Equilibrio		
Juego de perdida de posesion de dominio d	Reacción	X	10 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Pases con el balon a un objetivo fijo con mov		**Caminar**	10 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/08/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 12:00pm 02:00PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el desplazamiento de los deportistas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Relevos en pareja con balon	Velocidad	Maxima	X	15 Min	
Posesion del balon con cambio del ritmo		Desplazamiento	X	15 Min	
Lanzamiento a objetivo fijo		Reacciòn	X	10 Mlin	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/08/2022	**Lugar: Roble sur**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 05:00pm a 07:00pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Descubrir falencias al ejecutar los movimientos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos y escalera**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Circuitos de habilidades		Desplazamiento	X	15 Min	
Lanzamiento de balon con recepcion		Reacciòn	X	10 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Carrera de velocidad y de fondo	Orientación	X	15 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Juego de habilidades	acoplamiento	X	10 Min

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

FUNDAMENTACION

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

Fecha: 1/08/2022	**Lugar:Santa Ana**	**Municipio:: GACHANCIPA**	**Hora: 3 pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**			**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto						
Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**escenario,silbato**
asistencia	llamado a lista	**X**	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	**X**	5	
trote suave -Activacion con ludica	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
	Fuerza	Maxima			
Desplasamientos largos y cortos según trayectoria en tiempo		Explosiva	**x**	5	
stop con estimulos de sonido y cambios de ritmo	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
Persecucion con balo y cambios d ritmo		Anaerobica			
circuito por estaciones saltos,ranitas,velocidad flexiones de	Velocidad	Maxima	**x**	5	
Activacion paces locos		Desplazamiento	**X**	5	
Recuperacion ejercicios de respiracion y hidratacion		Reacciòn	**x**	5	
ejercicios de Accion y reaccion	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
carreras de velocidad con pausas		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
desplazamientos, carrera	Orientación		**X**	5	
detenciones en 1 y 2 tiempos	Equilibrio		x	5	
por orden o mando	Reacción		x	5	
velocidad	Ritmo		x	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
carreras con detenciones			**correr**	5	
talon,punta de pies, adelante atrás			**caminar**	5	
			a		
	Componente teorico		**TEMAS**		
charla de reglamentacion			**charla**	5	
Dimenciones de la cancha					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
charlas			valores	5	
Valores sociales Y Personales			Respeto		
			tolerancia		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
ponchados			**Recreativo**	5	
Quemados			**Recreativo**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
captuar bandera			x	**10**	**escenario,silbato**

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACI+B83:K93ÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/08/2022	**Lugar:Santa Ana**	**Municipio:: GACHANCIPA**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**escenario,silbato**
asistencia	llamado a lista	**X**	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	**X**	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
juego de desplazamientos (Laterales	Fuerza	Maxima			
juego de desplazamientos cruzados(drerecha izquierda		Explosiva	**x**	5	
Juego de accion y reaccion concambios de ritmo,	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
Juego cambios de ritmo		Anaerobica			
carrera de relevos	Velocidad	Maxima			
paces 2X3		esplazamient	**X**	5	
juego de zapatos amarrados		Reacciòn		5	
	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Salida Rapida lanzar el balon hacia la linea y atrapar antes de	Orientación	**X**	5
rebotar el balon y saltar	Equilibrio	x	5
rebotar el balon y correr en line recta	Reacción	x	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
saltar con lazos con desplazamientos		**SALTAR**	5
carreras con detenciones y variables		**correr**	5
punta de pies, talon.		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Autodisciplina			5
Participacion		Valores	
Compañerismo			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juego de la Araña con desplazamientos y control de balon		**Recreativo**	5
		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
circuitos recreativos			x	**10**	**escenario,silbato**

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**

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

Fecha:	**6/08/2022**	**polideportivo**	**Municipio:: GACHANCIPA**	**Hora:8:00am**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**			**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto							
Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**escenario,silbato**
asistencia	llamado a lista	**X**	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	**X**	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
Botar	Fuerza	Maxima			
carreras de velocidad con pausas		Explosiva	**x**	5	
Botar ,tirar y lanzar	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
juego de balon mano		Anaerobica			
Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	Velocidad	Maxima	**x**	5	
6.Atrapar con salto		Desplazamient	**X**	5	
Lamnzamientos		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Caminar por el campo con un ojo cerrado y otro abierto	Orientación	**X**	5
pie, botar el balón con la mano dominante, y luego caminando	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
saltos de profundidad	**Patrones Basicos de Movimiento**	**SALTAR**	5
carreras zig-zag		**correr**	5
punta de pies, talon, lateral		**caminar**	5
		a	
		TEMAS	
charla de reglamentacion	**Componente teorico**	**charla**	5
Dimenciones de la cancha de juego			
		TEMAS	
charlas	**omponente Social volutiv**	valores	5
Respeto			
Tolerancia			
		TEMAS	
congeladdos	**Componente recreativo**	**Recreativo**	5
encostalados		**Recreativo**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
captuar bandera			x	**10**	**escenario,silbato**

PARTE FINAL

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/08/2022	**santa Ana**	**Municipio:: GACHANCIPA**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**escenario,silbato**
asistencia	llamado a lista	**X**	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	**X**	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
1. juego con obstaculos	Fuerza	Maxima			
2.Ejercicio con cintas elasticas (fuerza)		Explosiva	**x**	5	
3..Bote de salida con pie izquierdo continua bote con mano	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
4.circuito por estaciones saltos,ranitas,velocidad flexiones de		Anaerobica			
5.Ejercicios de pivoteo	Velocidad	Maxima			
6.Ejercicio de relajacion y respiracion		Desplazamient	**X**	5	
7.stop con estimulos de sonido y cambios de ritmo		Reacciòn	**x**	5	
8..Persecucion	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
		Dinamica	x	5	
	Capacidades Coordinativas		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**X**	5	
	Equilibrio		x	5	
	Reacción		x	5	
	Ritmo		x	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
saltos de rana			**SALTAR**	5	
carreras con detenciones			**correr**	5	
punta de pies, talon, lateral			**caminar**	5	
			a		
	Componente teorico		**TEMAS**		
charla de reglamentacion			**charla**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
charlas			valores	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego de la araña con variaciones en dribling			**Recreativo**	10	
			Recreativo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
rana			x	**10**	**escenario,silbato**

PARTE FINAL

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

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

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Agosto12/20	**Lugar:Santa ana**	**Municipio:: GACHANCIPA**	**Hora:3:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
zancadas		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
cambios de velocidad en orden		Desplazamient	X	5	
Skipping doble		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Botar el balón con los ojos cerrados	Orientación	X	5
detenciones en 1 y 2 tiempos	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
cambios de ritmo rebotando la pelota	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
sentadilla con peso		SALTAR	5
carreras a 4 apoyos		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	TEMAS	
golosa		Recreativo	5
tiros libre		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
captuar bandera			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Agosto13/20**	**Lugar:Polideportivo-San Marti**	**Municipio:: GACHANCIPA**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades:6 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto **ACTUALIZAR FECHAS 4,5,6**

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**escenario,silbato**
asistencia	llamado a lista	**X**	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	**X**	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación	**X**	5
	Equilibrio	x	5
1.Juegos de orientacion	Reacción	x	5
2.velocidades con balon	Ritmo	x	5
3.juego de stop con variaciones	Anticipacion		
4.juego de reaccion al estimulo	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Saltar	5
Desplazamientos con diferentes tipos de dribling		**correr**	5
		caminar	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		charla	5
Reglas basicas		**Teoria**	
Dimencionnes de cancha			
	omponente Social volutivo	**TEMAS**	
Respeto		valores	5
Terabajo en equio			
Tolerancia			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
balon mano		**Recreativo**	5
ponchados		**Recreativo**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
yermis			x	**10**	**escenario,silbato**

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Agosto 15/2	**Lugar:Santa Ana**	**Municipio:: GACHANCIPA**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**			**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**escenario,silbato**
asistencia	llamado a lista	**X**	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	**X**	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
ACTIVIDADES	Fuerza	Maxima			
Desplazamientos, carrera		Explosiva	**x**	5	
Detenciones en 1 y 2 tiempos	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
por orden o mando		Anaerobica			
velocidad	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Botar libremente por la pista	Orientación	**X**	5
2.Botar por la pista devidamente marcada	Equilibrio	x	5
3.Dominio de balon	Reacción	x	5
4.Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en	Ritmo	x	5
5.carrera de relevos	Anticipacion		
6.paces	diferenciacion		
7.Driblin diferentes alturas	acoplamiento		
8.Recuperacion y hidratacion	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
		correr	5
Circuitos de habilidades		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		charla	5
Reglas basicas			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		valores	5
Tolerancia			
Trabajo en equipo			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
recreaccion		**Recreativo**	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
juego de Herradura			x	**10**	**escenario,silbato**

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: **LUZ AMANDA PINZON**

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

Fecha: agosto 19/20	**Lugar:Santa Ana**	**Municipio:: GACHANCIPA**	**Hora: 3:00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**6 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones, silbato
balon medicinal	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
Correr con un brazo hacia delante y el otro en alto	Velocidad	Maxima			
cambios de velocidad en orden		Desplazamient	X	5	
cambos de		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	X	5
Skipping doble lateral	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
burpies		SALTAR	5
carreras partiendo en diferentes posiciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		aseo corporal	5
	Componente recreativo	TEMAS	
juego encarcelados		Recreativo	5
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
encostalados			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Agosto 20/2**	**Lugar: polideportivo-San Mart**	**Municipio:: GACHANCIPA**	**Hora: 8am -12pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Palos,cuerda,silbato y cometa**
asistencia	llamado a lista	**X**	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	**X**	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Palos,cuerda,silbato y cometa.**
	Fuerza	Maxima			
Salida a caminata y elevadda de cometa		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
.Juego del pescador		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Ejercicios de recuperacion hidratacion		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación	**X**	
	Equilibrio	x	
	Reacción	x	
	Ritmo	x	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
agilidad		**SALTAR**	
		correr	
		caminar	45
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		charla	
	omponente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		presentacion personal	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
yermis		**Recreativo**	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
balon mano			x	**10**	**escenario,silbato**

PARTE FINAL

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Agosto 22/2	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio:: GACHANCIPA**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**escenario,silbato**
asistencia	llamado a lista	**X**	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	**X**	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
Lanzamintos	Fuerza	Maxima			
Atrapar con salto		Explosiva	**x**	5	
.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo re	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
juego 4 esquinas.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	**x**	5	
		Desplazamient	**X**	5	
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Apuntar y tirar el balón contra una pared	Orientación	**X**	5
bote con sentada abdominal	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
salto vertical		**SALTAR**	5
carreras con detenciones		**correr**	5
punta de pies, talon, lateral		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
gallina ciega		**Recreativo**	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
captuar bandera			x	**10**	**escenario,silbato**

PARTE FINAL

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-08-2022	**Lugar: Santa ana**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**escenario,silbato**
asistencia	llamado a lista	**X**	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	**X**	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
4.Ejercicios de pivoteo	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
5.Dominio d balon	Fuerza	Maxima			
6.Atrapar con salto		Explosiva	**x**	5	
7.Lamnzamientos	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
8.. juego 4 esquinas.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	**x**		
		)esplazamient	**X**	5	
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.1.Atrapar el balon lanzado a diferentes velocidades y	Orientación	**X**	5
2..Lanzamintos	Equilibrio	x	5
3.5.Atrapar con salto	Reacción	x	5
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo regresa	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
lanzar en suspension		**SALTAR**	5
salidas/arrancadas		**correr**	5
Caminar sobre las puntas de los dedos y sobre los talones		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	omponente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		alimentacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
yermis		**Recreativo**	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
ponchados			X	**10**	**escenario,silbato**

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Agosto 27/2**	**Lugar:Polideportivo- San Mart**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 8.00 am- 10am**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**			**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**escenario,silbato**
asistencia	llamado a lista	**X**	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	**X**	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato,Cancha**
	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	**x**	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	**x**		
cambios de velocidad en orden		Desplazamient	**X**	5	
cambos de velocidades con variables.		Reacciòn	**x**	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Skipping doble con balón	Orientación	**X**	5
estabilidad dinamica	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
Ejercicios de accion y reaccion	Anticipacion		
Ejercicios de estimulacion auditiva	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
burpies		**SALTAR**	5
relevos con balon		**correr**	5
punta de pies, talon, lateral		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		motivacion	5
Tolerancia		Valores	
Respeto			
Trabajo en equipo	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
cicuitos recreativos		**Recreativo**	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
balonmano			x	**10**	**escenario,silbato**
Araña con cambios de driblin y variaciones.			X		

PARTE FINAL

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

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

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/08/2022	Lugar: SANTA ANA	Municipio: GACHANCIPA	Hora: 3.00PM	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				N° de deportistas:			Edades: 15 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X		

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7 PELOTAS DE TENIS
SENTADILLA SIN PESO		Explosiva	X	5 MIN	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5 MIN	
		Anaerobica		5 MIN	
AIWODE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	X		
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5 MIN	
TRABAJO 2 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5 MIN	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 3 VS 3 TIRO AL ARO	Reacción		X	5 MIN	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5 MIN	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5 MIN	
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	diferenciacion		X	5 MIN	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		20 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 1 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X			
LANZAMIENTO DESDE EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	X	X			
JUEGO DE RECUPARACION CON RETROALIMENTACION DE LA SESION	X	X			

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LUZ AMANDA PINZON
Firma formador	

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

Fecha:	**5/08/2022**	**Lugar: SANATA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 3.00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS						
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO						
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	**X**	5 MIN	**CAMPO DE JUEGO**
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	**X**	5 MIN	**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5 MIN	**AROS**
		Anaerobica	**X**		**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5 MIN	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5 MIN	
TRABAJO 1 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**	5 MIN	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
UBIACACION EN CAMPO DE JUEGO	Orientación	**X**	5 MIN
POCISION DE DEFNSA ALTA	Equilibrio	**X**	5 MIN
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 3 TIRO AL ARO	Reacción	**X**	5 MIN
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	**X**	5 MIN
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	**X**	5 MIN
TRABAJO DE COORDINACIÓN DRIBLING DE BALON Y CAMBIO DE POSICION	diferenciacion	**X**	5 MIN
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	**X**	5 MIN

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO DE TRENZA DE 4 CON LANZAMIENTO AL ARO	**X**	**X**		**5 MIN**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO 3 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8 MIN**	**CONOS**
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	**X**	**X**		**5 MIN**	**AROS**
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	**X**	**X**		**8 MIN**	**BALONES Nº 6 Y 7**

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**

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

Fecha:	**6/08/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 8.00AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS						
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO						
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICOS DE REPETICION DEL GESTO DE LANZAMIENTO	Fuerza	Maxima	**X**		
TRABAJO DE ADBOMINAL Y DORSAL		Explosiva	**X**	15 MIN	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**		
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**		
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	20 MIN	
TRABAJO 3 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**		
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	**X**	5 MIN	**CAMPO DE JUEGO**
ENTRADA EN DOBLE RITMO AL ARO	Equilibrio		5 MIN	**CONOS**
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción	X	5 MIN	**AROS**
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5 MIN	**BALONES Nº 6 Y 7**
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5 MIN	
	diferenciacion		5 MIN	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	**X**	**X**		**5 MIN**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**5 MIN**	**CONOS**
TRABAJO DE DEFENSA CON CENTRO DE GRAVEDA BAJO	**X**	**X**		**5 MIN**	**AROS**
JUEGO LIBRE	**X**	**X**		**10 MIN**	**BALONES Nº 6 Y 7**

PARTE FINAL

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/08/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**		**Hora: 3.00PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON					**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
PLANCHAS	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	**CAMPO DE JUEGO**
ABDOMINALES		Explosiva	**X**		**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN DESD ELA MITAD DE CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**		**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	20 MIN	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**		
TRABAJO 2 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**		
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	**X**	5 MIN
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción	X	15 MIN
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	
JUEGO DE DEFENSA Y SALIDA RAPIDA 2 V1	Anticipacion	X	
	diferenciacion		
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento	X	5 MIN

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	**X**	**X**		**8**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8**	**CONOS**
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	**X**	**X**		**8**	**AROS**
					BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 3.00PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
AIWO CANCHA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	Fuerza	Maxima	**X**	5 MIN	**CAMPO DE JUEGO**
ABDOMINALES		Explosiva	**X**	5 MIN	**CONOS**
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5 MIN	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5 MIN	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5 MIN	
TRABAJO 2 V 2 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR		Reacciòn	**X**	5 MIN	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
DEFENSA COMBINADA EN TRES CUARTO DE CANCHA 2 -3	Orientación	**X**	5 MIN
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción	X	5 MIN
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5 MIN
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPIDA	Anticipacion	X	5 MIN
	diferenciacion		
DEFENSA DE PRESION MEDIA CANCHA	acoplamiento	X	5 MIN

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO PAC PAM PROTENCION BALON	**X**	**X**		**10 MIN**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO DE PASE Y PANTALLA	**X**	**X**		**10 MIN**	**CONOS**
TIROS LIBRE POR TIEMPO	**X**	**X**		**10 MIN**	**AROS**
					BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/08/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 8.00AM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
KJUEGO LIBRE PARA COREGIR ERRORES	X	X		15 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 3.00PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE REY DE CANCHA A 3 CESTA EQUIPO GANADOR	X	X		20 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ##########	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 3.00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
EJERCICIOS DE SALTABILIDAD Y SALIDA RAPIDA	Fuerza	Maxima	**X**	5 MIN	**CAMPO DE JUEGO**
ABDOMINALES,DORSAL Y PLANCHAS		Explosiva	**X**	5 MIN	**CONOS**
EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5 MIN	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5 MIN	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5 MIN	
TRABAJO 3 V 0 CON PASE Y SALIDA RAPIDA		Reacciòn	**X**	5 MIN	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGO DE PASE AL CENTRO CON 3 JUGADORES Y FINTA LANZAMIENTO	Orientación	**X**	5 MIN
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 3 VS 2 Y PANTALLA CON LANZAMIENTO	Reacción	X	5 MIN
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5 MIN
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RA	Anticipacion	X	5 MIN
	diferenciacion		5 MIN
JUGADAS DE PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	acoplamiento	X	5 MIN

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO DE HERRADURA	**X**	**X**		**10 MIN**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO DE PONCHADOS			X	**10 MIN**	**CONOS**
					AROS
					BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha:	**20/08/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 8.00AM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**			**Edades: 15-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: FORTALECER ACTIVIDADES DE INTEGRACION							
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO							
Objetivo Tecnico o Tactico :							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
SALIDA A CAMINATA		Explosiva			
REGLAS BASICAS	Resistencia	Aerobica			
CONCURSO DE COMETAS		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción		X	5 MIN	
	Ritmo		X	5 MIN	
	Anticipacion		X	5 MIN	
	diferenciacion				
	acoplamiento		X	5 MIN	

COMETAS, PITA Y SILBATO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/08/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 3.00PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:			**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**

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

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETOR DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CAMPO DE JUEGO** **CONOS** **AROS** **BALONES Nº 6 Y 7**
PLANCHAS	Fuerza	Maxima	**X**	5 MIN	
ABDOMINALES		Explosiva	**X**	5 MIN	
EJERCICIOS DE DRIBLEN DESD ELA MITAD DE CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5 MIN	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	**X**	5 MIN	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**	5 MIN	
TRABAJO 2 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	**X**	5 MIN	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	**X**	5 MIN
ENTRADAS DOBLE RITMO	Equilibrio	X	5 MIN
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción	X	5 MIN
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5 MIN
JUEGO DE DEFENSA Y SALIDA RAPIDA 2 V1	Anticipacion	X	5 MIN
	diferenciacion		
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento	X	5 MIN

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO MEDIA CANCAHA PARA DEFENSA DE ZONA Y SALIDA RAPIDA	**X**	**X**		**8 MIN**	**CAMPO DE JUEGO** **CONOS** **AROS** **BALONES Nº 6 Y 7**
DETENCION FINTA Y LANZAMIENTO	**X**	**X**		**8 MIN**	
EJECUCION DE LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO	**X**	**X**		**8 MIN**	
JUEGO DE CESTO POR EQUIPOS	**X**	**X**		**8 MIN**	

PARTE FINAL

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**GACHANCIPA**	**Hora: 3.00PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS

Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
AIWO CANCHA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES		Explosiva	X	5 MIN	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5 MIN	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5 MIN	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5 MIN	
TRABAJO 2 V 1 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR		Reacciòn	X	5 MIN	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
ENTRADASO A DOBLE RITMO	Orientación	X	5 MIN
PICA ROLL	Equilibrio	X	5 MIN
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción	X	5 MIN
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5 MIN
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPIDA	Anticipacion	X	5 MIN
	diferenciacion		
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento	X	5 MIN

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DEFENSA DE ZONA EN MEDIA CANCHA	X	X		8 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8 MIN	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	X	X		8 MIN	
PRESION DE 2 -2 -1 CUARTO DE CANCHA	X	X		8 MIN	

PARTE FINAL

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/08/2022	**Lugar: POLIDEPOR**	**Municipio: GACHANCIPA**		**Hora: 8:00 AM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS						
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETOR DE JUEGO LIMPIO						
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DEFENSA DE ZONA MEDIO CANCHA	**X**	**X**		**5 MIN**	**CAMPO DE JUEGO** **CONOS** **AROS** **BALONES Nº 6 Y 7**
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**5 MIN**	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	**X**	**X**		**5 MIN**	
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	**X**	**X**		**5 MIN**	

PARTE FINAL

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

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

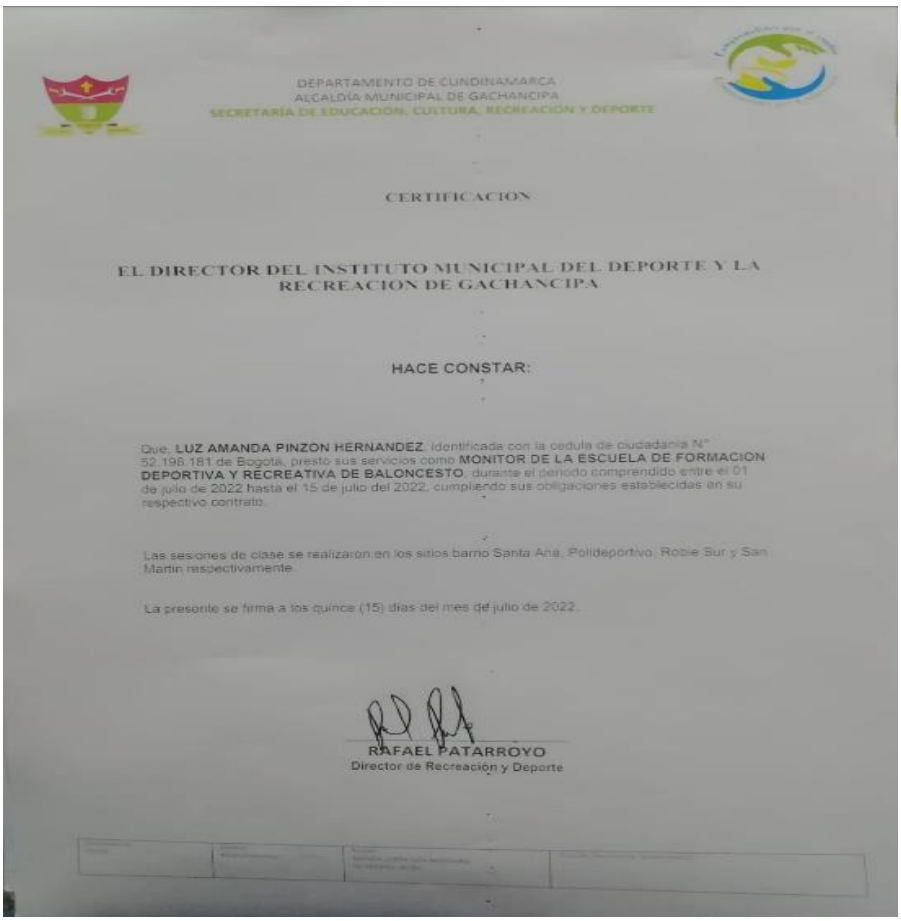
OBLIGACION 9

Se desarrollaron las pruebas según cronograma y las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas para los diferentes niveles de formación.

El control y seguimiento se desarrollarán del 26 al 30 de septiembre de 2022

OBLIGACION 10

Se entregó por parte del director de deportes del municipio de Gachancipá la respectiva certificación correspondiente a las actividades desarrolladas en los nueve días de julio de 2022.



DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE GACHANCIPA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE GACHANCIPA

HACE CONSTAR:

Que, **LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**, identificada con la cedula de ciudadanía N° 52.196.181 de Bogotá, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE BALONCESTO**, durante el periodo comprendido entre el 01 de julio de 2022 hasta el 15 de julio del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Las sesiones de clase se realizaron en los sitios barrio Santa Ana, Polideportivo, Roble Sur y San Martin respectivamente.

La presente se firma a los quince (15) días del mes de julio de 2022.

RAFAEL PATARROYO
Director de Recreación y Deporte

OBLIGACION 11

Se está dispuesta y atenta a los requerimientos para el apoyo a eventos

OBLIGACION 12

Reuniones de mes

Se participa en reunion presencial en el Municipio de Gachancipa.
Día: 29 de julio de 2022
Hora: 8:00 am
Tema: Entrega de informe final.





OBLIGACION 13

Se entregará la información cuando así lo requieran a la subgerencia Administrativa y financiera el formato (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar o trasladar documentos al archivo del instituto.

OBLIGACION 14

El día 30 de julio se carga la información requerida para el Secop II.

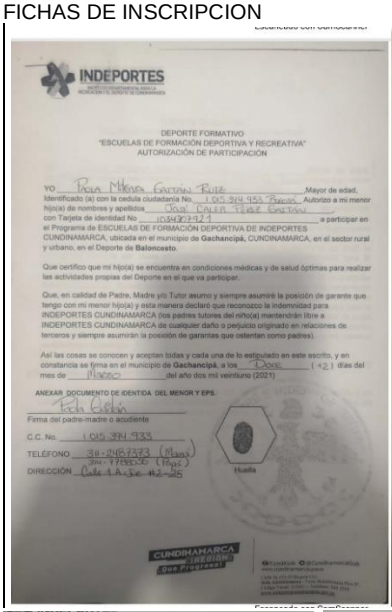
OBLIGACION 15

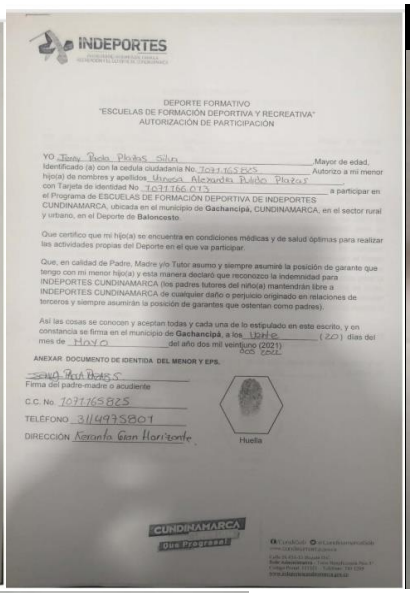
Se está dispuesta y atenta a entregar la debida información al supervisor del contrato.

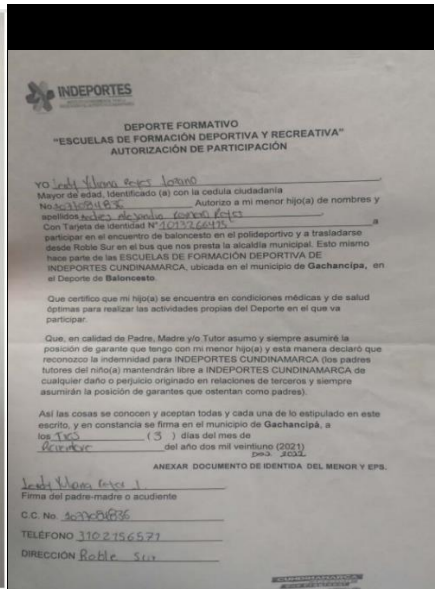
SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS

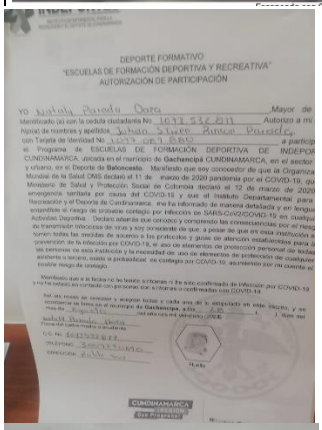
PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO- TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	MATIAS RODRIGUEZ LEAL	1069403856	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	VEREDA ROBLE SUR	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SONIA ESPERANZA LEAL	3124534098	sonia1634@gmail.com
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	JENIFER SARAI BAUTISTA PARADA	1077089880	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	VEREDA ROBLE SUR	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NATALY PARADA DAZA	3007270640	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	SAIMON RODRIGUEZ LEAL	1195465034	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	VEREDA ROBLE SUR	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SONIA ESPERANZA LEAL	3124534098	sonia1634@gmail.com
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	JOHAN STIVEN RINCON PRADA	1077087880	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	VEREDA ROBLE SUR	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FREMIN RINCON RIOS	3046655736	feminrinl12@hotmail.com
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	SONIIA SALOME ARRIETA MALAGON	1078349259	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	BARRIO SANTA ANA	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA ISABEL MALAGON	7965244	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	NIURY ANGELICA VASQUEZ DIMATE	1076246984	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	VEREDA ROBLE SUR	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANDREA DIMATE	3228595195	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	JUAN JOSE PEREZ	10784456783	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	MOLINOS DE LA SABANA	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	RODRIGO PEREZ	3147788056	luzdaro05@hotmail.com
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	YOHAM ALEXANDER PARADA	3225919505	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	SANTA BARABARA	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUIS ANTONIO GONZALEZ P	3028940	[illegible]
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	LAURA CAMILA GONZALEZ CORTES	1073533537	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	SANTA BARABARA	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUZ DARY COTES S	3124605268	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	ANGELA GABRIELA BUTISTA PARADA	1077591950	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	VEREDA ROBLE SUR	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FREMIN RINCON RIOS	3046655736	feminrinl12@hotmail.com
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	JENNIFER SARAY BUISTA PARADA	1077591951	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	VEREDA ROBLE SUR	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FREMIN RINCON RIOS	3046655736	feminrinl12@hotmail.com
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	LAURA SOFIA MENECES CASTRO	1073533467	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	SANTA BARABARA	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NANCY CASTRO	3102626924	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	DIIEGO ALEJANDRO CASTRO PARRA	1072663627	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	SANTA BARABARA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANA LUCILA PARRA	3115812159	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	IDEKY PIRE GIL	5034211658	VENEZOLANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	KERANTA	O+	SISBEN	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ISABEL BARRIOS	3128287907	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	JOHAN DAVID CANO ARIZA	1072653625	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	SANTA BARABARA	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LADY MARIA ARIZA	3101262693	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	GIAOVAN YERLI SARAI PARADES MARQU	5022011657	VENEZOLANO	INFANCIA (6-11 AÑOS)	VEREDA ROBLE SUR	A+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUISA PAREDES	3245070790	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	ADRIAN MARCANO ROJAS	1072533536	VENEZOLANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	KERANTA	A+	SISBEN	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ADRIANA ROJAS	3023255475	[illegible]
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	ERIKA RIVERA	1072765432	COLOMBIANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	MOLINOS DE LA SABANA	O+	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JUAN DE JESUS RIVERA	3214683399	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	ISMEL DIAZ	32743480	VENEZOLANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	SANTA BARABARA	O+	SISBEN	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ISABEL BARRIOS	3128287907	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	JESUS DAVID GARNICA	1013267097	COLOMBIANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	CENTRO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	SOFIA JARA ROZO	318112416	[illegible]
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	GABRIELA BARRERA	1067977623	COLOMBIANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	CENTRO	A+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	EDGAR BARRERA	3124443366	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	NICOLLE PARDO	1072664697	COLOMBIANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	MOLINOS DE LA SABANA	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIANA SOSA	3108746432	[illegible]
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	ZULAY ROJAS	1072660429	COLOMBIANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	MOLINOS DE LA SABANA	O+	SANITAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA NEISVE CASTRO	3178876120	[illegible]
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	YESIKA TATIANA RODRIGUEZ SUSA	1013267025	COLOMBIANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	KERANTA	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	CARLOS RODRIGUEZ	3104626532	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	IVAN KALETH QUINTERO HERNANDEZ	1075345710	COLOMBIANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	VEREDA ROBLE SUR	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ROSARIO HERNANDEZ	3197539941	
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	BRAYAN SOTO FUIRAN	1075376106	COLOMBIANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	MOLINOS DE LA SABANA	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	EDITH LUZ FUIRAN	3015155120	[illegible]
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	SERGIO RODRIGUEZ GONZALEZ	10758722500	COLOMBIANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	BARRIO SANTA ANA	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANGELICA GOZALEZ M.	322456352	Angelito24@gmail.com
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	ISRAEL MOISES DIAZ BRRIOS	30945576	VENEZOLANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	SANTA BARABARA	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ISABEL BARRIOS	3128287907	[illegible]
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	JUAN MANUEL BARRIOS	109489962	COLOMBIANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	VILLA DE LOS SAUCES	O-	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUZ ADRIANA ARBOLEDY	3123878051	[illegible]
SABANA CENTRO	GACHANCIPA	LUZ AMANDA PINZON	BALONCESTO	DEREK PIRE GIL	32163212	VENEZOLANO	ADOLESCENTE(12-17 ÑOS)	KERANTA	O+	SISBEN	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	RAXAGLEIDY GIL	3232435717	

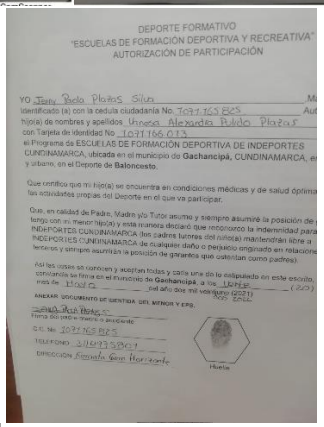
FICHAS DE INSCRIPCION

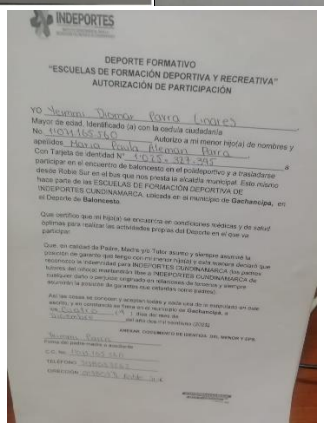


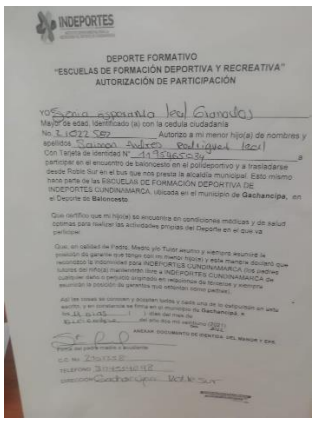


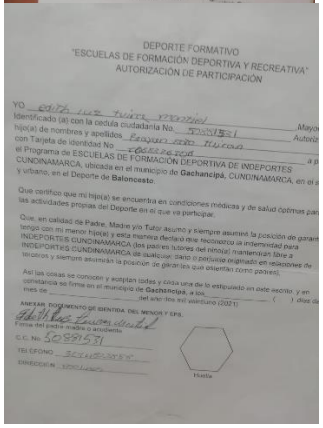


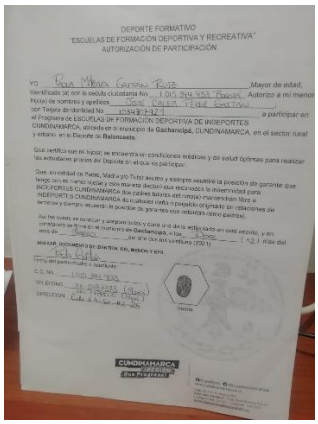


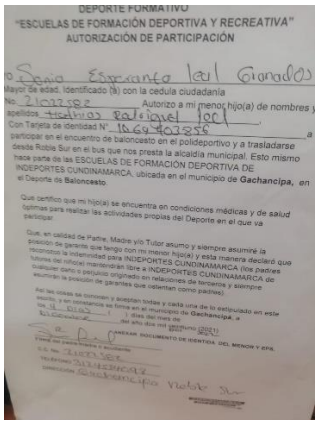






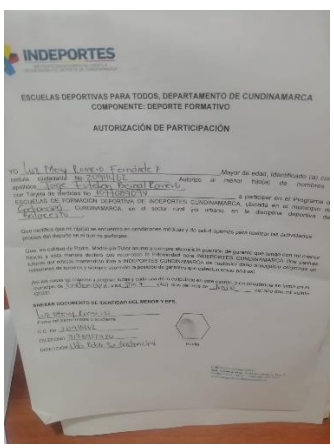


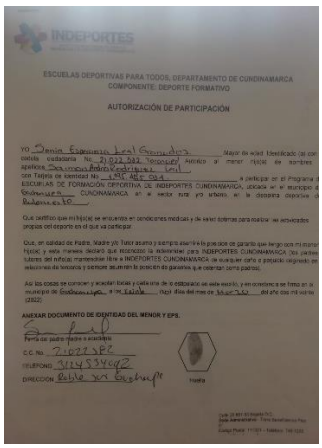


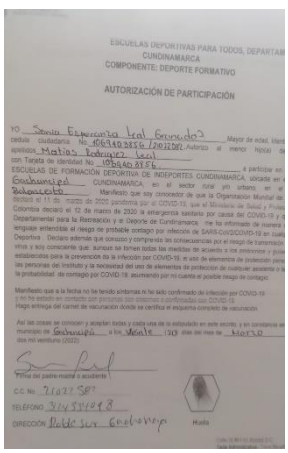


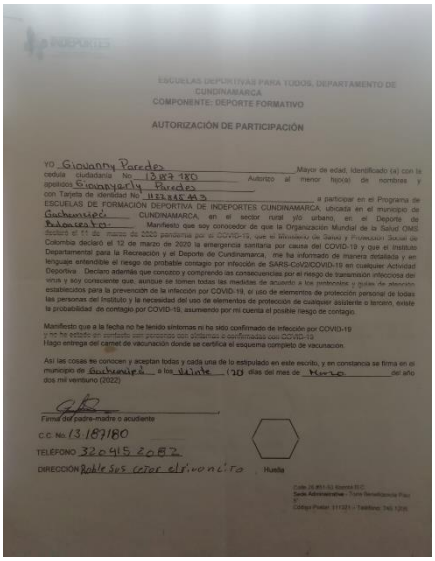












INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Giovanny Paredes _____ Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 13187180 _____ Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Giovanny Paredes _____ con Tarjeta de identidad No. 1123818495 _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de Cachipay CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Patinaje Pro. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cachipay a los Diez (10) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

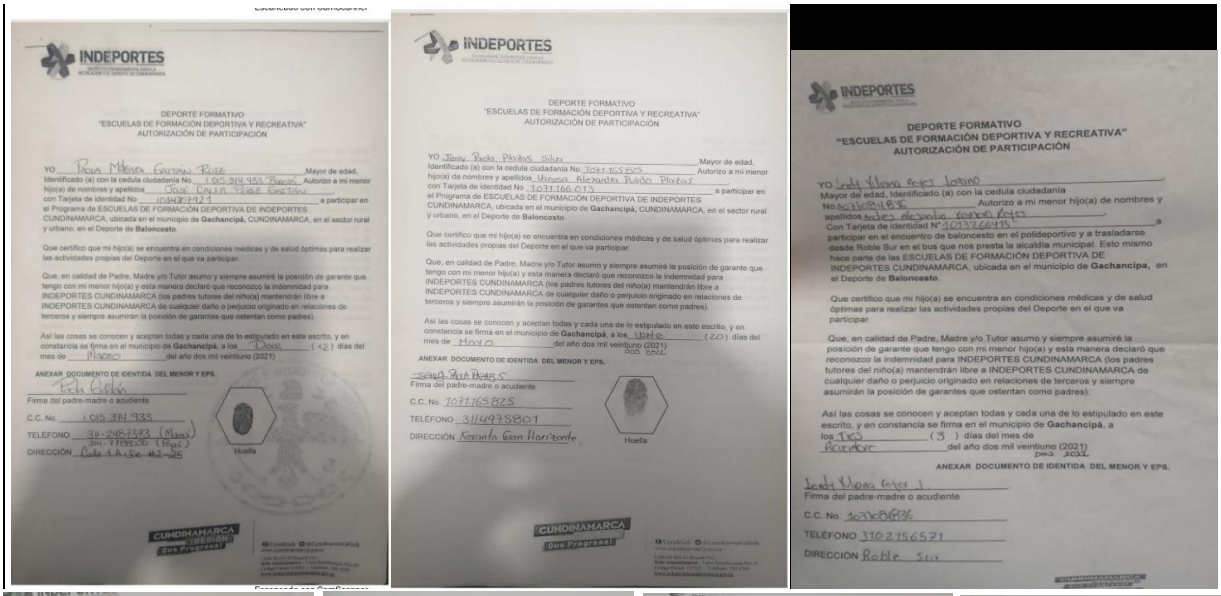
C.C. No. 13.187180

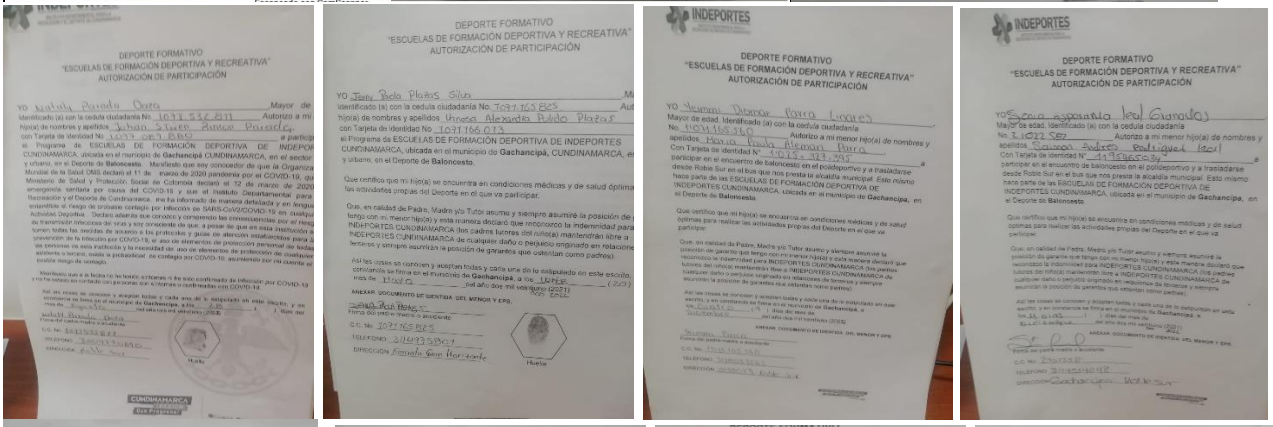
TELEFONO 3206152082

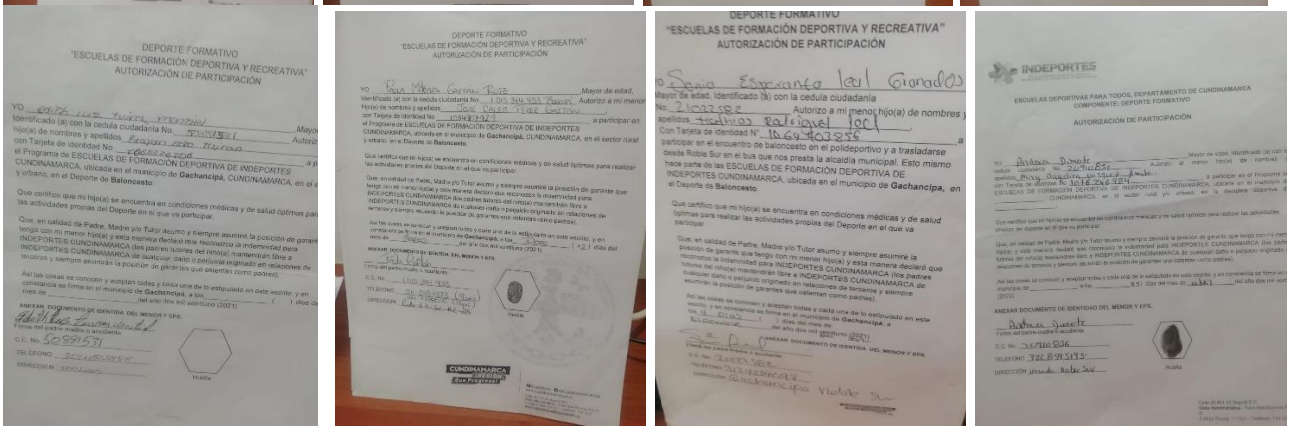
DIRECCIÓN Pablo Sos cotor el vivonito Hueta

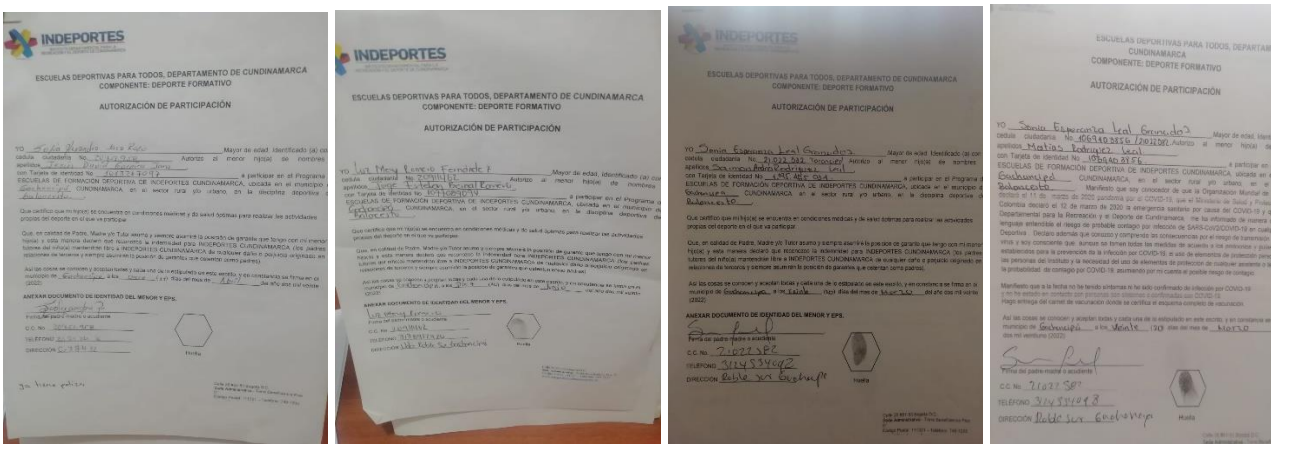
Calle 20 #11-33 Edificio ECC
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3
Código Postal: 111311 - Teléfono: 749 1205

FICHAS DE INSCRIPCION









INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Giovanny Paredes Mayor de edad, identificado (a) con la cedula Ciudadanía No. 13 187 180 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Giovanny Paredes con Tarjeta de identidad No. 1123 882 845 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de Guduscuzá CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Patinaje Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni ha sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas he conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Guduscuzá a los Quince (30 días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 13.187180

TELEFONO 320 415 2087

DIRECCIÓN Pablo Sos sector el viento Huila

Calle 26 #51-53 Edificio BIC
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 9°
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1200