EVIDENCIAS AGOSTO 2022

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 desarrollode 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.

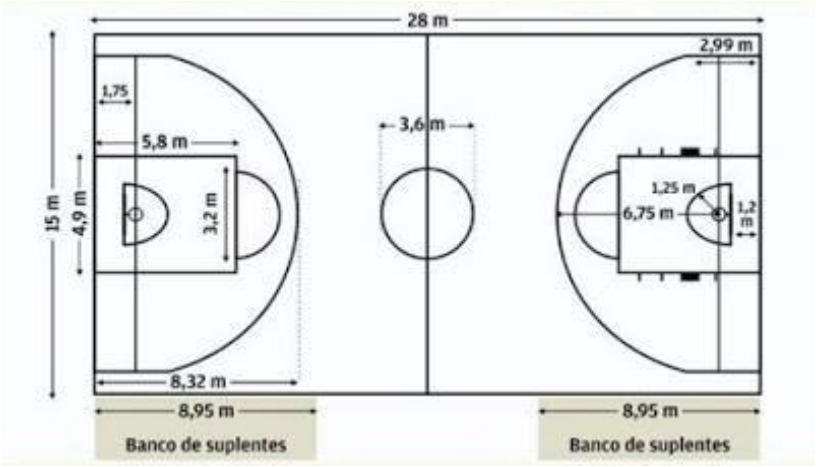
El partido de Baloncesto se lleva a cabo durante 4 periodos de 10 min cada uno, adicional a esto, cada equipo cuenta con 7 jugadores en el banquillo, los cuales el entrenador puede hacer los cambios que considere oportunos a lo largo del enfrentamiento.

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.

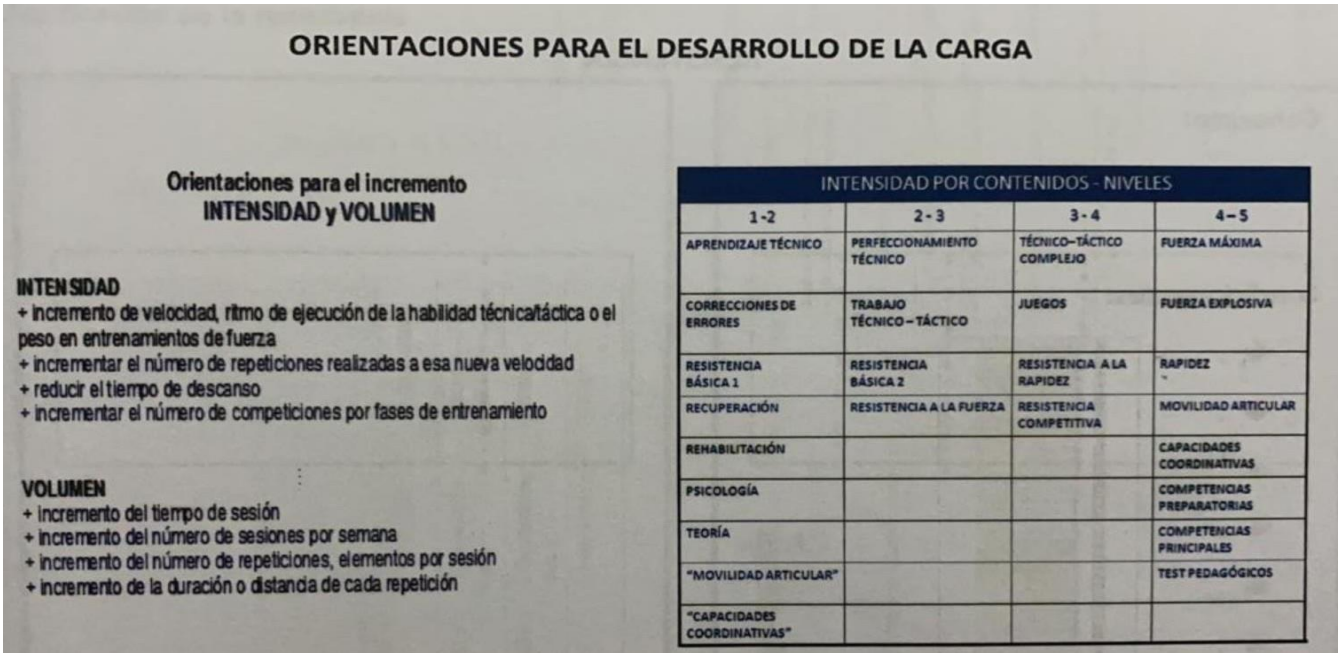
a. **Cognoscitivo**: Comprende la enseñanza teórica de todos los conceptos que el basquetbolista debe aprender, como son:
   - Reglamento del Juego
   - Filosofía del Baloncesto
   - Higiene Deportiva
   - Reglas y normas de comportamiento tanto en la cancha como fuera de ella.

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 3

INICIACION: Durante el mes de agosto 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 agosto las actividades realizadas fueron, juego de acción y reacción con cambios de ritmo, defensa con 2 cortes, posiciones defensivas. **PERFECCIONAMIENTO**: Durante el mes de agosto 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 agosto 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 FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN

MES: AGOSTO

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	1		1				1	1		1				1			1			12	12	0	100%
2	JENIFER SARAI BAUTISTA PARADA	3225919505	1				0	0		0				0	0		0				0	0		1				1			1			12	4	8	33%
3	SAIMON RODRIGUEZ LEAL	3124534098	1				1	1		1				1	1		1				1	1		0				1			0			12	10	2	83%
4	JOHAN TORRES	3155667324	1				0	0		0				0	0		0				0	0		1				1			1			12	4	8	33%
5	MARIBEL GONZALEZ	3229084922	1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1			12	12	0	100%
6	NURY ANGELICA VASQUEZ DIMATE	3228595195	1				1	1		1				1	1		1				1	1		0				1			1			12	11	1	92%
7	ANDRES RODRIGUEZ	3124456783	1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			0			12	11	1	92%
8	YOHAM ALEXANDER PARADA	3225919505	1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1			12	12	0	100%
9	MARIA 'PAULA ALEMAN PARRA	3138037502	1				0	0		0				0	0		0				0	0		0				1			1			12	3	9	25%
10	ANGELA GABRIELA BUTISTA PARA	3225919505	1				0	0		0				0	0		0				0	0		1				1			0			12	3	9	25%
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					

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

MES: AGOSTO

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	% CUMPLIMIEN MES
1	LUZ ALEJANDRA GARZON GONZALEZ	3127780330	0				1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
2	LAURA SOFIA MENECES CASTRO	3102626924	1				1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
3	JUAN ANDRES JIMENEZ BARCO	3104773768	0				0	0		1				1	1						1	1		0				1	0		0			12	6	6	50%
4	JUAN SEBASTIAN MELO	3147788056	1				1	1		0				0	0						0	0		1				0	1		1			12	6	6	50%
5	JOSEP IVAN GOMEZ RODRIGUEZ	3102626924	1				1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
6	GIAOVAN YERLI SARAI PARADES MARQUEZ	3204152082	1				0	0		1				1	1						1	1		0				1	0		0			12	7	5	58%
7	JUAN JOSE PEREZ	3147788056	1				1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
8	ERIKA RIVERA	3214683399	0				1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
9																																					
10																																					
11																																					

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

MES: AGOSTO

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
DERECK SANCHEZ	3016682430	0				0	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1			12	10	2	83%
IDEKY SANCHEZ	3016682430	1				1	1		1				1	0		1				1	1		1				0			1			12	10	2	83%
GABRIELA BARRERA	3124444366	0				0	1		0				0	0		1				0	0		0				0			0			12	2	10	17%
NICOLLE PARDO	3228402261	1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1			12	12	0	100%
ZULAY ROJAS	3142991770	1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				1			0			12	10	2	83%
YESIKA TATIANA RODRIGUEZ SUSA	3214567321	1				1	1		0				0	0		1				0	0		0				0			0			12	4	8	33%
IVAN KALETH QUINTERO HERNANDEZ	3155666327	1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1			1			12	12	0	100%
JOHAN ALEXANDER GONZALEZ CORTES	3016011106	0				0	1		0				0	0		1				0	0		0				0			0			12	2	10	17%
SERGIO RODRIGUEZ GONZALEZ	3212624293	0				1	1		0				0	0		1				0	0		0				0			0			12	3	9	25%
KAROLL DAYANA CASALLAS SARMIENTO	3114591129	0				0	1		1				1	0		1				1	1		1				0			1			12	8	4	67%
LEIDY VIVIANA GONZALEZ CORTES	3138560700	0				0	1		0				0	0		1				0	0		0				0			0			12	2	10	17%
JUAN MANUEL CORREDOR CANTOR	3014860137	1				1	1		0				0	0		1				0	0		0				0			0			12	4	8	33%

OBLIGACION 4

Para el mes de agosto 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: AGOSTO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



TRABAJO COOPERATIVO



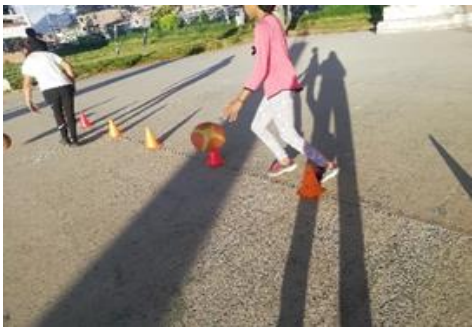
JUEGO DE NORMAS



CIRCUITO DE HABILIDADES



DRIBLING Y DOBLE PASO



AGILIDAD Y CONDUCCION DE BALON



ELEVADA DE COMETAS

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Luz Amanda Pinzón Hernández**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Baloncesto**	
MUNICIPIO	**Gachancipá**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Polideportivo- san Martin**	**MES: AGOSTO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



JUEGO GRUPAL



CAIDA EN UN TIEMPO Y LANZAMIENTO



JUEGO DE HABILIDADES



POSICIONES EN LA CANCHA



VELOCIDAD DE REACCION



ELEVADA DE COMETAS

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

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



COORDINACION BILATERAL



LANZAMIENTO MEDIA



MARCA 1 A 1



DOBLE PASO EN UN TIEMPO



REVERSIBLE



CIRCUITO DESTREZAS CON BALON

OBLIGACION 5

Durante el mes de agosto se utilizó adecuadamente la imagen de indeportes Cundinamarca en todas las actividades realizadas.





Festival de cometas











OBLIGACION 6

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	RESPONSABILIDAD		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		CALENTAMIENTO		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

PLANES DIARIOS AGOSTO

G

ESCUELAS

Fecha:	8/01/2022	Lugar: Roble sur	Municipio: Ga
Nombre del Formador: Luz Amanda Pinzon			
INICIACIÓN		x	FUN
Objetivo General: Interiorizar en el niño los diferentes compo			
Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamie			

Respeto	x	justicia
Responsabilidad		cooperacion
Compañerismo	x	lealtad
Autodominio		Recompensa

ACTIVIDADES	
Motivacion	Intr
Llamado lista	
Ejercicios de flexibilidad	Mo
Juego banderines	

ACTIVIDADES	
	Capacidad
Ejercicios en posicion estatica con dominio del	Fuerza
dominio de balón combinado con ejercicios de coord	Resistencia
dominio de balón sobre las diferentes áreas y líneas	
	Velocidad
	Flexibilida

ACTIVIDADES	Capaci
Caminar en diferentes velocidades con el balon.	
Lanzar y atrapar el balón de diferentes formas.	
	Patrones B
Golpeo y salida rapida	
	Com
	Compon
	Comp
	PARTE CEN
ACTIVIDADES	Tècnico
	PAR
ACTIVIDADES	Marcar Con
1.Estiramiento	X
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X
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: 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 campo			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					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

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

Nombre del formador:	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: 6a 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 direc		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 bal	Reacción	X	10 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
atrapar el balon con desplazamiento por	Patrones Basicos de Movimient	Atrapar	15 Min
		TEMAS	
	Componente teorico		
		TEMAS	
	Componente Social volutivo		
		TEMAS	
	Componente recreativo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2 Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3 Retroalimentaciòn de ejercicios 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: 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 balo	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				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
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
	omponente 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		Desplazamiento	**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**	15 MIN	**CAMPO DE JUEGO**
TRABAJO DE ADBOMINAL Y DORSAL		Explosiva	**X**		**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN 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	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	**X**		
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**
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	**X**	5 MIN
ENTRADA EN DOBLE RITMO AL ARO	Equilibrio		5 MIN
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 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	

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	**X**	**X**		**5 MIN**
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**5 MIN**
TRABAJO DE DEFENSA CON CENTRO DE GRAVEDA BAJO	**X**	**X**		**5 MIN**
JUEGO LIBRE	**X**	**X**		**10 MIN**

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

CAMPO DE JUEGO

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**		**CAMPO DE JUEGO** **CONOS** **AROS** **BALONES Nº 6 Y 7**
PLANCHAS	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	
ABDOMINALES		Explosiva	**X**		
EJERCICIOS DE DRIBLEN DESD ELA MITAD DE CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**		
		Anaerobica			
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** **CONOS** **AROS** **BALONES Nº 6 Y 7**
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8**	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	**X**	**X**		**8**	

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			**COMETAS, PITA Y SILBATO**
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	

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	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	**CAMPO DE JUEGO**
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	

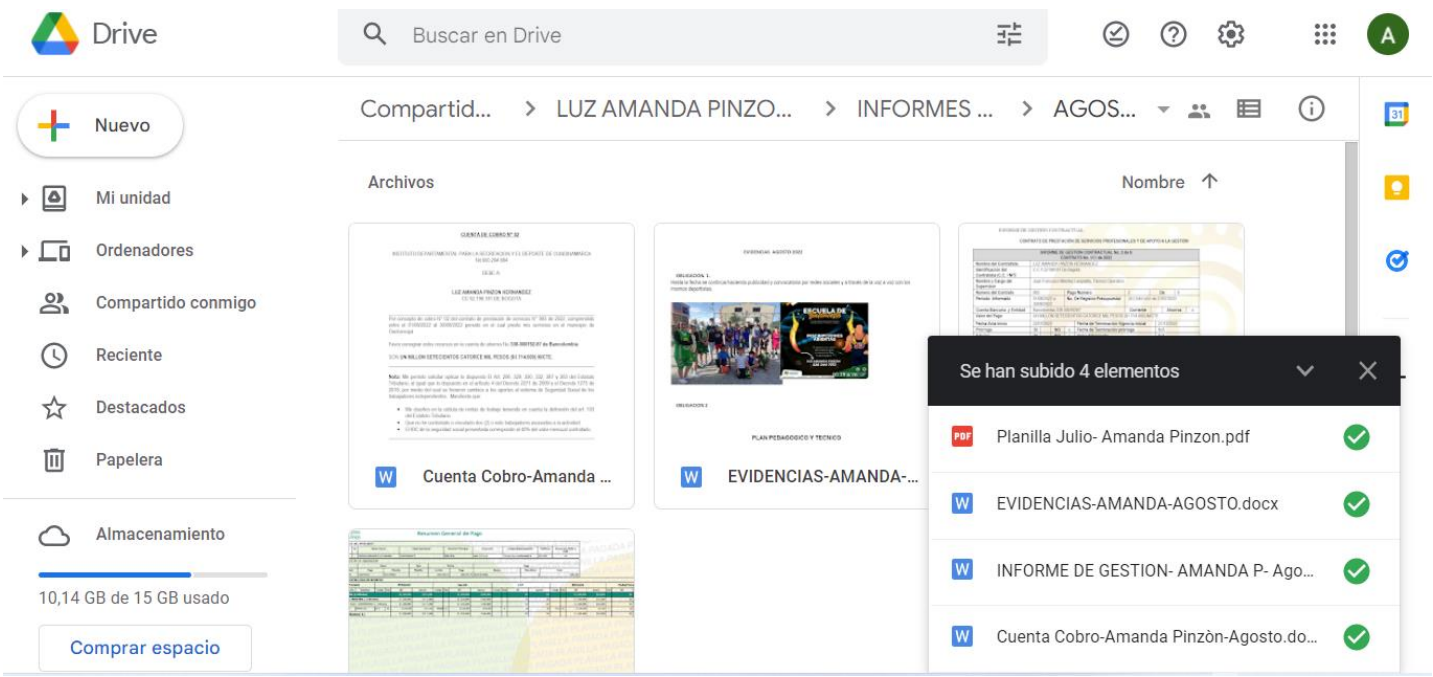
PARTE FINAL

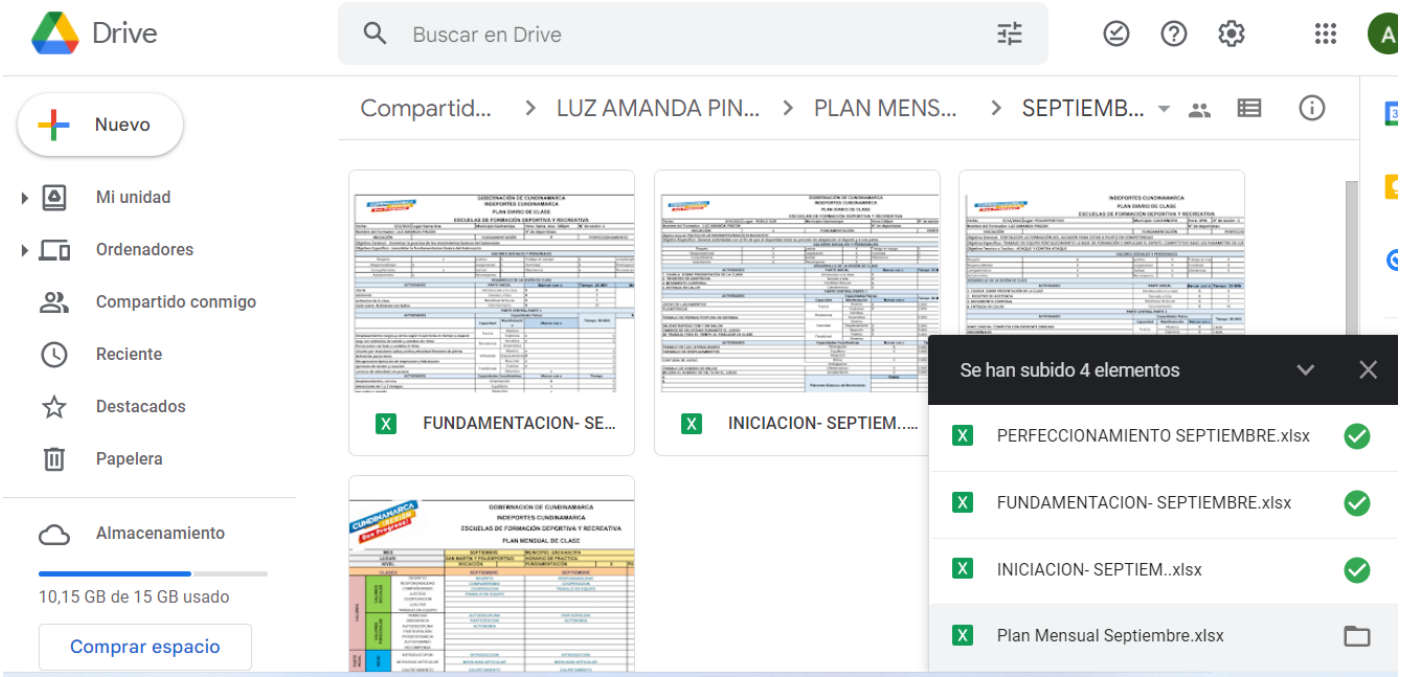
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	LUZ AMANDA PINZON
Firma formador	

OBLIGACION 7

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





OBLIGACION 8

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

PLAN MENSUAL SEPTIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				SEPTIEMBRE		MUNICIPIO: GACHANCIPA		
LUGAR:				SAN MARTIN Y POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA:		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE
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	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIETO		ESTIRAMIENTO		ESTIRAMIENTO
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RETROALIMENTACION		RETROALIMENTACION		RETROALIMENTACION

FIRMA FORMADOR: **LUZ AMANDA PINZON**

SESIONES DE CLASE SEPTIEMBRE

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2022	Lugar ROBLE SUR	Municipio: GACHANCIPA	Hora:.5.00PM	N° de sesión: 1		N° de semana:
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON			N° de deportistas:			Edades:6-10 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES						
Objetivo Especifico: APRENDIZAJE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE MANEJO DE BALON						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad	X	Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad		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 DEPORTIVA
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	PELOTAS DE TENIS CONOS
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	BALONES Nª 3 Y 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 LANZAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
		Explosiva			
TRABAJO CONSTANTE DRIBLING Y TIRO	Resistencia	Aerobica	X		
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
TRABAJO DE DRIBLENG CAMBIOS DE RITMOS		Desplazamiento	X		
VELOCIDAD REACCION CON CAMBIOS DE RITMO Y DIRECCION		Reacciòn	X		
FLEXIBILIDAD TODO EL TIEMPO	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EJECUCION DE LANZAMIENTO DESDE TIRO LIBRE	Orientación	X	20 MINUTOS	
ENTRADAS EN DOBLE RITMO	Equilibrio	X		
TRABAJO DE BOTE Y OCHOS, MANEJO DE MANOS	Reacción	X		
TRABAJO DE MANEJO DE BALON POR TODO EL CUERPO	Ritmo	X		
BOTE CROSOVER PROTEGIENDO BALON	Anticipacion	X		
	diferenciacion			
	acoplamiento			CANCHA DEPORTIVA
		TEMAS		PELOTAS DE TENIS CONOS
DETENCIONES UNO Y DOS TIEMPOS	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	10 MIN	BALONES Nª 3 Y 5
CAMBIOS DE DIRECION		CORRER		
TIROS DESDE DIFERENTES PUNTOS		LANZAR		
PASE A COMPAÑEROS		PASAR		
	Componente teorico	TEMAS		
REGLAS DE JUEGO				
CONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO				
	Componente Social volutivo	TEMAS		
		COMPAÑERISMO		
TRABAJO DE VALORES Y RESPETO CON LOS COMPAÑEROS				
	Componente recreativo	TEMAS		
JUEGO PREDEPORTIVOS PAC- MAC CON BALON SOBRE LA LINEAS				
JUEGO RECREACTIVO POR EQUIPOS				
			10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO DE DEFENSA BAJA Y ALTA	X	X		10 MIN	
TRABAJO DE PASE Y LANZAMIENTO	X	X			
TRABAJO DE DEFENSA 1 VS 1			X		CANCHA DEPORTIVA
					PELOTAS DE TENIS CONOS
					BALONES Nª 3 Y 5

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 VALORE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	DIFUCULTA DE EJERCICOS	
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:	**5/09/2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora 5.00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**CAMPO DEPORTIVO**
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**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**mpo 90 M**	
SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	**X**	5	
TRABAJO DE SALTO BUSCANDO ALTURA		Explosiva	**X**	5	
LA CARRERA DURANTE TODA LA CLASE	Resistencia	Aerobica	**X**		
		Anaerobica			
AIWO DE VELOCIDAD	Velocidad	Maxima	**X**		
PRACTICA DE MOVIMIENTOS BASICO DE BALC		Desplazamiento	**X**	5	
DESPLAZAMIENTOS EN SALTO EN UN, DOS Y		Reacciòn	**X**	5	
TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO M	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO		Dinamica	**X**	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	**X**	5	
TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5	
DRIBLENG CON DOS BALONES	Reacción			
EJERCIOS CONTINUOS	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPATCION A	acoplamiento			**CAMPO DEPORTIVO**
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**		**CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº5**
9.				
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	**X**			**8**
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL	**X**			**8**
TRABAJO DE RELEVO CON OBJETO			X	**8**
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	**8**

CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 3 Y 5

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

CAMPO DEPORTIVO

Nombre del formador: LUZ AMANDA PINZON

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

Fecha: 9/09/2022	**Lugar** ROBLE SUR	**Municipio:** Gachancipa	**Hora:** 5:00PM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES					
Objetivo Especifico: APRENDIZAJE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE MANEJO DE BALON					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad	X	Participacion	X
Compañerismo	X	lealtad		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 DEPORTIVA
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	PELOTAS DE TENIS
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	CONOS
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	BALONES Nª 3 Y 5

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO DE LANZAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
TRABAJO CONSTANTE DRIBLING Y TIRO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
TRABAJO DE DRIBLENG CAMBIOS DE RITMOS		Desplazamiento	X	3	
VELOCIDAD REACCION CON CAMBIOS DE RITMO Y DIRECCION		Reacciòn	X	5	
FLEXIBILIDAD TODO EL TIEMPO	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		2	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
EJECUCION DE LANZAMIENTO DESDE TIRO LIBRE	Orientación		X	5	
ENTRADAS EN DOBLE RITMO	Equilibrio		X	5	
TRABAJO DE BOTE Y OCHOS, MANEJO DE MANOS	Reacción		X	5	
TRABAJO DE MANEJO DE BALON POR TODO EL CUERPO	Ritmo		X	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
			TEMAS		CANCHA DEPORTIVA
DETENCIONES UNO Y DOS TIEMPOS	Patrones Basicos de Movimiento		SALTAR	5	PELOTAS DE TENIS
CAMBIOS DE DIRECION			CORRER	5	CONOS
TIROS DESDE DIFERENTES PUNTOS			LANZAR	5	BALONES Nª 3 Y 5
PASE A COMPAÑEROS OBJETOS DIFERENTES TAMAÑOS			PASAR	5	
	Componente teorico		TEMAS		
REGLAS DE JUEGO				5	
CONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO				2	
			TEMAS		
			COMPAÑERISMO	3	
TRABAJO DE VALORES Y RESPETO CON LOS COMPAÑEROS	omponente Social volutivo				
			TEMAS		
JUEGO PREDEPORTIVOS PAC- MAC CON BALON SOBRE LA LINEAS	Componente recreativo			10	
JUEGO RECREACTIVO POR EQUIPOS				10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO DE DEFENSA BAJA Y ALTA	X	X		5	CANCHA DEPORTIVA
TRABAJO DE PASE Y LANZAMIENTO	X	X		5	PELOTAS DE TENIS
TRABAJO DE DEFENSA 1 VS 1	X	X		5	CONOS BALONES Nª 3 Y 5
				5	

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 VALORE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFUCULTA DE EJERCICIO	
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:	10/09/2022	Lugar: ROBLE SUR	Municipio: Gachancipa	Hora:12:00pm	N° de sesión: 4	N° de semana:
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				N° de deportistas:		Edades: 6 A 10

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO

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

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	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
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			mpo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5MIN	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº3 Y 5
TRABAJO DE SALTO BUSCANDO ALTURA		Explosiva	X	5MIN	
LA CARRERA DURANTE TODA LA CLASE	Resistencia	Aerobica	X	5MIN	
		Anaerobica			
AIWO DE VELOCIDAD	Velocidad	Maxima	X	5MIN	
PRACTICA DE MOVIMIENTOS BASICO DE BALONCESTO		Desplazamiento	X	5MIN	
DESPLAZAMIENTOS EN SALTO EN UN, DOS Y ALTERNANDO		Reacciòn	X	5MIN	
TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADELANTE Y A	Flexibilidad	Estatica	X	5MIN	
MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO AMBAS MANOS		Dinamica	X	5MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5MIN
TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5MIN
DRIBLENG CON DOS BALONES	Reacción		
EJERCIOS CONTINUOS	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPATCION AL DEPORTE	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS POR MEDIO DE JUEGOS		CORRER	
TRABAJO DE RECEPCION DE PASE		ATRAPAR	
TIRO AL ARO DESTATICOS		LANZAR	
PLIOMETRICOS CON BAOLN		SALTAR	
	Componente teorico	TEMAS	
REGLAS DE JUEGO			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
PROMEVER VALORES AL DEPORTISTA			
ETICA DE JUEGO			
	Componente recreativo	TEMAS	
PREDEPORTIVOS DE BALONCESTO CON LANZAMIENTO,ATRAPADA Y PASE			
			5MIN
JUEGO DE GOLOSA Y YERMIS			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
JUEGO PREDEPORTIVO	X			8
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO	X			8
TRABAJO DE RELEVO POR EQUIPOS			X	8
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	8

CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 3 Y 5

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

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

CAMPO DEPORTIVO

Nombre del formador:	LUZ AMANDA PINZON
Firma formador	

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

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar ROBLE SUR**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades:6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES						
Objetivo Especifico: APRENDIZAJE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE						

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**	**CANCHA DEPORTIVA**
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3	**PELOTAS DE TENIS**
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	**X**	5	**CONOS**
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	**X**	10	**BALONES Nª 3 Y 5**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
CARRERA CONTINUAS CON DRIBLENG DE BALOS Y SU CAMBIOS	Resistencia	Aerobica	**X**		
LANZAMIENTOS DESDE DIFERNTES PUNTOS		Anaerobica	**X**		
	Velocidad	Maxima		20 MIN	
CAMBIOS DE RITMOS CON BALON Y SIN BALON		Desplazamiento	**X**		
CAMBIOS POR SEÑALES		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
UBICACIÓN EL CAMPO DE JUEGO	Orientación				
DOBLE RITMOS POR DERECHA E IZQUIERDA	Equilibrio			8 MIN	
	Reacción				
	Ritmo				
TRABAJO DE QUITAR BALON	Anticipacion				
TRABAJO DE COORDINACION CON BALON Y SIN BALON	diferenciacion			12MIN	
	acoplamiento				**CANCHA DEPORTIVA**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**PELOTAS DE TENIS**
TRABAJO COORDINATIVO			**SALTAR**		**CONOS**
TRABAJO CONJUENTO PARA LOGRAR CESTO			**LANZAR**	10 MIN	**BALONES Nª 3 Y 5**
			PASAR		
			CORRER		
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
VALORES SOBRE EL RIVAL Y DEPORTE				5 MIN	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGO DE FINALIZACION				15MIN	
GOLOSA Y LLEVAS					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGOS DE RELEVOS CON DESPLAZAMIENTOS PASE Y DRIBLING	**X**	**X**		**15MIN**	**CANCHA DEPORTIVA**
PREDEPORTIVO DE BALON MANO			X		**PELOTAS DE TENIS**
DEFENSA DE BALON TODOS CONTAR TODOS	**X**	**X**			**CONOS**
					BALONES Nª 3 Y 5

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 VALORE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFUCULTA DE EJERCICIO	
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: 16/09/2022	Lugar: ROBLE SUR	Municipio:Gachancipa		Hora:5:00pm	N° de sesión: 6	N° de semana:
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				N° de deportistas:		Edades: 6 A 10
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO

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

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	
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 DEPORTIVO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
JUEGO DE LANZAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES N° 3 Y 5
PLIOMETRICOS		Explosiva	X	5 MIN	
	Resistencia	Aerobica			
TRABAJO DE PIERNAS POSTURA DE DEFENSA		Anaerobica		5 MIN	
	Velocidad	Maxima			
SALIDAS RAPIDAS CON Y SIN BALON		Desplazamiento	X	5 MIN	
CAMBIOS DE VELOCIDAD DURANETE EL JUEGO		Reacciòn	X	5 MIN	
SE TRABAJA TODO EL TIEMPO AL FINALIZAR LA CLASE	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRABAJO DE LAS LATERALIDADES	Orientación	X	5 MIN
TARABAJO DE DESPLAZAMIENTOS	Equilibrio	X	5 MIN
	Reacción		
CONTUIDA DE JUEGO	Ritmo	X	5 MIN
	Anticipacion		
TRABAJO DE DOMINIO DE BALON	diferenciacion	X	5 MIN
MEJORA EL NUMERO DE FALTA EN EL JUEGO	acoplamiento	X	5 MIN
8.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9.			
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTO	X			15 MIN	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES N° 3 Y 5
TRABAJO DE DOMINIO DE BALON	X				
JUEGO DE HERRADURA			X	10 MIN	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
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:	17/09/2022	Lugar ROBLE SUR	Municipio: Gachancipa	Hora: 12:00pm	N° de sesión: 7		N° de semana:
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON				N° de deportistas:			Edades:6-10 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES							
Objetivo Especifico: APRENDIZAJE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE							

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	CANCHA DEPORTIVA
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	PELOTAS DE TENIS
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	CONOS
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	BALONES Nª 3 Y 5

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			CANCHA DEPORTIVA PELOTAS DE TENIS CONOS BALONES Nª 3 Y 5
		Explosiva			
CARRERA CONTINUAS CON DRIBLENG DE BALOS Y SU CAMBIOS	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
LANZAMIENTOS DESDE DIFERNTES PUNTOS		Anaerobica	X		
	Velocidad	Maxima			
CAMBIOS DE RITMOS CON BALON Y SIN BALON		Desplazamiento	X		
CAMBIOS POR SEÑALES		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
UBICACIÓN EL CAMPO DE JUEGO	Orientación		
DOBLE RITMOS POR DERECHA E IZQUIERDA	Equilibrio		8 MIN
	Reacción		
	Ritmo		
TRABAJO DE QUITAR BALON	Anticipacion		
TRABAJO DE COORDINACION CON BALON Y SIN BALON	diferenciacion		12MIN
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
TRABAJO COORDINATIVO		SALTAR	10 MIN
TRABAJO CONJUENTO PARA LOGRAR CESTO		LANZAR	
		PASAR	
		CORRER	
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
VALORES SOBRE EL RIVAL Y DEPORTE			5 MIN
	Componente recreativo	TEMAS	
JUEGO DE FINALIZACION			15MIN
GOLOSA Y LLEVAS			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGOS DE RELEVOS CON DESPLAZAMIENTOS PASE Y DRIBLING	X	X		15MIN	CANCHA DEPORTIVA PELOTAS DE TENIS CONOS BALONES Nª 3 Y 5
PREDEPORTIVO DE BALON MANO			X		
DEFENSA DE BALON TODOS CONTAR TODOS	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 VALORE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFUCULTA DE EJERCICIO	
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:	**19/09/2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 8**	**SEMANA:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO

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

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	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
JUEGO DE DETENCIONES POR ORDENES	Fuerza	Maxima	**X**	5 MIN	
SALTO CON DOMINIO DE BALON		Explosiva	**X**	5 MIN	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
JUEGO DE TODOS CONTAR TODOS CONTROLANDO BALON		Desplazamiento	**X**	5 MIN	
CAMBIOS DE DIRECCION		Reacciòn	**X**	5 MIN	
EN TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	**CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº5**
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES CON CONOCIMEINTO DE CAMPO DE JUEGO	Orientación		**X**	5 MIN	
BOTE DEL BALON DESDE SENTADOS HASTA QUEDAR DE PIE	Equilibrio		X	5 MIN	
	Reacción				
JUEGO DE OCHO EN EL PUESTO POR PISO,ALSADOS Y DRIBLENDADOS	Ritmo		X	5 MIN	
JUEGO DE ANTICIPACION DE DEFENSA	Anticipacion		X	5 MIN	
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion		X	5 MIN	
REGALS DE JUEGO	acoplamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO DE TRES CONTAR TRES CON E EQUIPOS	**X**			**15 MIN**	**CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 5**
LANZAMIENTOS CON DETENCIONES EN UNO O DOS TIEMPO	**X**				
JUEGO DE RELEVOS			X		
JUEGO DE PONCHADOS PELOTAS DE TENIS			X		

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha: 23/09/2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS						
Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO DE SENTADILLAS CON SALTO	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
		Explosiva	X	5	
CARRERA CONTINUA DURANTE LA CLASE	Resistencia	Aerobica	X	5	
LOS DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTOS		Anaerobica	X	5	
	Velocidad	Maxima			
IOWA DE VELOCIDAD TODA LA CANCHA		Desplazamiento	X	5	
ESQUIPIN ALTO Y BAJO CON SALIDA RAPIDA		Reacciòn	X	5	
ANTES,DURANTE Y FINALIZANDO LAS ACTIVIDAD CON TODOS LO MOVIMENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
DESPLAZAMIENTO DETRO DEL CAMPO DE JUEGO	Orientación	X	
TRABAJO DE DOMINIO BALON CON OJOS CERRADOS	Equilibrio	X	
DEFENSA DE BALON	Reacción	X	
	Ritmo		
DETENER EL LANZAMIENTO DE UN COMPAÑERO SIN HACER FALTA	Anticipacion	X	
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTO Y POSICION BASICA UNO Y DOS TIEMPO		SALTAR	3
PIVOTE Y DRIBLENG CON AMBAS MANOS Y CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO		CORRER	
LANZAMIENTO DE BANDEJA		LANZAR	3
	Componente teorico	TEMAS	
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A PONER EN		REGLAMENTACION	5
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		REGLAMENTACION	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE		ALIMENTACION	
ACTITUD POSITIVA		VALOR A UNO MISMO	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE LANZAMIENTO DE PELOTAS CON EL EQUIPO LOGAR 10 PASE	X	X	X	20	CAMPO DE JUEGO BALONES Nª 5 CONOS
TRABAJO DE DRIBLENG CON DIFICULTA	X	X	X	10	
JUEGO DE QUITAR BALON	X	X	X	10	

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha:	**24/09/2022**	**Lugar ROBLE SUR**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora:12:00pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana:**
Nombre del Formador:LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**			**Edades:6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES							
Objetivo Especifico: APRENDIJAGE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE							

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**	**CANCHA DEPORTIVA**
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3	**PELOTAS DE TENIS**
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	**X**	5	**CONOS**
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	**X**	10	**BALONES Nª 3 Y 5**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
TRABAJO DE JUEGO DE PIES	Fuerza	Maxima	**X**	5MIN	
		Explosiva	**X**		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
JUEGO DE LA LLEVA CON BALON		Desplazamiento	**X**	5MIN	
CAMBIOS DE VELOCIDAD CON BALON		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
TRABAJO DE DERECHA E IZQUIERDAD	Orientación		10 MIN	
TRABAJO DE COORDINACIÓN VISO MANUAL PELOTA DE TENIS	Equilibrio			
ANTICIPACION EVITAR EL TIRO	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**CANCHA DEPORTIVA**
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO		**SALTAR**	15 MIN	**PELOTAS DE TENIS**
POR PAREJAS TRABAJO DE PASE Y LANZEMIENTO AL CESTO		**LANZAR**		**CONOS**
EJECUCION DE CARRERA Y RECEPCION		**CORRER ATRAPAR**		**BALONES Nª 3 Y 5**
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
JUEGO DE RELEVOS CON 5 CESTO CONVERTIDOS POR EQUIPO		**X**	5MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO CON CONOS DRIBLING CAMBIO DE MANO Y DIRECCION	**X**	**X**		**15 MIN**	**CANCHA DEPORTIVA**
DRIBLING BAJITOS, ESPALDA ,TIREJA Y COMBIANDO	**X**	**X**			**PELOTAS DE TENIS**
DOBLE RITMO DERECHA E IZQUIERDA	**X**	**X**			**CONOS BALONES**
					Nª 3 Y 5

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 VALORE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFUCULTA DE EJERCICIO	
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: 26/09/2022	**Lugar** ROBLE SUR	**Municipio:** Gachancipa	**Hora:** 5:00pm	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON			**N° de deportistas:**		**Edades:**6-10 AÑOS
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES					
Objetivo Especifico: APRENDIJAGE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE					

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	CANCHA DEPORTIVA
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	PELOTAS DE TENIS
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	CONOS BALONES
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	Nª 3 Y 5

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO DE JUEGO DE PIES	Fuerza	Maxima	X	5MIN	
		Explosiva	X		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
JUEGO DE LA LLEVA CON BALON		Desplazamient	X	5MIN	
CAMBIOS DE VELOCIDAD CON BALON		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
TRABAJO DE DERECHA E IZQUIERDAD	Orientación		10 MIN	
TRABAJO DE COORDINACIÓN VISO MANUAL PELOTA DE TENIS	Equilibrio			
ANTICIPACION EVITAR EL TIRO	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		CANCHA DEPORTIVA PELOTAS DE TENIS CONOS BALONES Nª 3 Y 5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO		SALTAR	15 MIN	
POR PAREJAS TRABAJO DE PASE Y LANZEMIENTO AL CESTO		LANZAR		
EJECUCION DE CARRERA Y RECEPCION		CORRER ATRAPAR		
	Componente teorico	TEMAS		
	Componente Social volutiv	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		
JUEGO DE RELEVOS CON 5 CESTO CONVERTIDOS POR EQUIPO		X	5MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO CON CONOS DRIBLING CAMBIO DE MANO Y DIRECCION	X	X		15 MIN	CANCHA DEPORTIVA PELOTAS DE TENIS CONOS BALONES Nª 3 Y 5
DRIBLING BAJITOS, ESPALDA ,TIREJA Y COMBIANDO	X	X			
DOBLE RITMO DERECHA E IZQUIERDA	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 VALORE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	CHARLA SOBRE DIFUCULTA DE EJERCICIO	
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:	**30/09/2022**	**Lugar: Roble Sur**	**Municipio: Gachanipa**	**Hora: 5:00pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 10**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						

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
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DEPORTIVO
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		
PLIOMERTICOS CON BALON	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	
EJECUCION DEL ALAS DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO		Explosiva	X	5 MIN	
CARRERA CONTINUA DURANTE LA CLASE	Resistencia	Aerobica	X	5 MIN	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD		Desplazamiento	X	5 MIN	
DESPLAZAMIENTO POR SALTO EN UN PEI O DOS PIE		Reacciòn	X	5 MIN	
TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADE	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5 MIN
TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5 MIN
ATENTOS LAS ORDENES	Reacción	X	5 MIN
EJECUCION DEL LOS MOVIEMIENTOS BASICO	Ritmo	X	5 MIN
	Anticipacion		
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion	X	5 MIN
TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPATCION AL DEPORTE	acoplamiento	X	5 MIN

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

CAMPO DEPORTIVO
CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº 3 Y 5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO CON PELOTAS DE TENIS PONCHADOS	X			8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 5
EJECUCION DE MOVIMEINTOS DE PIES	X			8	
TRABAJO DE RELEVO CON OBJETO			X	8	
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DEPORTIVO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
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:	**2/09/2022**	**Lugar:Santa Ana**	**Municipio:Gachancipa**	**Hora: Santa Ana : 300pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
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 -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 y espacio		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 pierna	Velocidad	Maxima	**x**	5	
Activacion paces locos		Desplazamient	**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	

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

Fecha: 5/09/2022	**Lugar:polideportivo**	**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 derecha,izquierda,adenate atrás	Fuerza	Maxima			
juego de desplazamientos cruzados(drerecha izquierda adenate atrás		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 que salga	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
	omponente Social volutiv	**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 CUNDIN+I152+B1+B165:K224
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/09/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:3:00pm**	**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		)esplazamient	**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
o de pie, botar el balón con la mano dominante, y luego caminando y cor	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
saltos de profundidad		**SALTAR**	5
carreras zig-zag		**correr**	5
punta de pies, talon, lateral		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
Dimenciones de la cancha de juego			
	ompponente Social volutiv	**TEMAS**	
charlas		valores	5
Respeto			
Tolerancia			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
congeladdos		**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	

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

Fecha:	**10/09/2022**	**Lugar:San Martin -Polideportivo**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora: 8am y 10am**	**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**		
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 derecha	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
4.circuito por estaciones saltos,ranitas,velocidad flexiones de pierna vel		Anaerobica			
5.Ejercicios de pivoteo	Velocidad	Maxima			
6.Ejercicio de relajacion y respiracion		esplazamient	**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**		**balones, silbato**
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	

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

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: Santa ana**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora: 3:00 pm**	**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**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
1. Botar libremente por la pista					
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 movimiento	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
5.carrera de relevos		Anaerobica			
6.paces	Velocidad	Maxima			
7.Driblin diferentes alturas		Desplazamient	**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			
	Componente 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**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CU+I426+B490:K+B490:K558
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/09/2022**	**Lugar:polideportivo - San Martin**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora: 3:30 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 movimiento	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**
Firma formador	

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

Fecha:	**19-09-1022**	**Lugar:polideportivo**	**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	Manifestación	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**

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

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar: Santa Ana**	**Municipio:GACHANCIPA**	**Hora:3 pm**	**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**	**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. Auto pase	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
2.paces en parejas con desplazamikento	Fuerza	Maxima			
3.paradas botando		Explosiva	**x**	5	
4.saludas Botando	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
5.Juego del pescador		Anaerobica			
6.Atrapar con salto	Velocidad	Maxima			
7.Lamnzamientos		esplazamient	**X**	5	
8.Eje4rcicios de recuperacion hidratacion		Reacciòn	**x**	5	
	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
botar el balón haciendo un "8".	Orientación	**X**	5
dominio de balon desde sentado	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
Regates	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
escalera de agilidad		**SALTAR**	5
relevos		**correr**	5
punta de pies, talon, lateral		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	omponente Social volutiv	**TEMAS**	
charlas		presentacion personal	5
	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**

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

Fecha: 24/09/2022	**Lugar:POLIDEPORTIVO-SAN MART**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:8:00am - 10 am**	**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 regresa	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

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

Fecha: 26 /09/2022	**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
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
4.Ejercicios de pivoteo					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		
		Desplazamient	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 alturas.	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
	Componente 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**
Firma formador	

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

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar:SANTA ANA**		**Municipio: GACHANCIPA**		**Hora: 3 pm**	**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	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2022	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: 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:	**5/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**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					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
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				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
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: 9/09/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 3PM**	**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	15 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
TRABAJO DE ADBOMINAL Y DORSAL		Explosiva	X		
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X		
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	20 MIN	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X		
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
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	X	5 MIN
ENTRADA EN DOBLE RITMO AL ARO	Equilibrio		5 MIN
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 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	

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 CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		5 MIN	
TRABAJO DE DEFENSA CON CENTRO DE GRAVEDA BAJO	X	X		5 MIN	
JUEGO LIBRE	X	X		10 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:	**10/09/2022**	**Lugar: SAN MARTIN - POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 8:00AM y 10 am**	**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	autodisci	X
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad	X	Participa	X
Compañerismo	X	lealtad	X	Obediencia	X	Persever	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** **CONOS** **AROS** **BALONES Nº 6 Y 7**
ABDOMINALES		Explosiva	**X**		
EJERCICIOS DE DRIBLEN DESD ELA MITAD DE CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**		
		Anaerobica			
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** **CONOS** **AROS** **BALONES Nº 6 Y 7**
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**8**	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	**X**	**X**		**8**	

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:	**12/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 3PM**	**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:	**16/09/2022**	**SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora:**	**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						
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**
ABDOMINALES,DORSAL Y PLANCHAS		Explosiva	**X**	5 MIN	**CONOS**
EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOV	Resistencia	Aerobica	**X**	5 MIN	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
AIWO DE VELOCIDAD DE LANZAMIENTO	Velocidad	Maxima	**X**	5 MIN	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZA		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 ENT	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGO DE PASE AL CENTRO CON 3 JUGADORES Y	Orientación	**X**	5 MIN
POSICION DE DEFENSA	Equilibrio	X	5 MIN
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 Y PANTALL	Reacción	X	5 MIN
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5 MIN
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON	Anticipacion	X	5 MIN
	diferenciacion		
JUGADAS DE PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	acoplamiento	X	5 MIN

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
KJUEGO LIBRE PARA COREGIR ERRORES	**X**	**X**		**15 MIN**

CAMPO DE JUEGO
CONOS
AROS
BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

CAMPO DE JUEGO

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

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

Fecha:	**17/09/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO-SAN M**	**Municipio:**	**Hora: 8AM Y 10A**	**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: 19/09/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 3PM**	**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 RAPID	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: 23/09/2022	Lugar: SANTA ANA	Municipio: GACHANCIPA	Hora: 3PM	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 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 SIN PESO		Explosiva	X	5 MIN	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5 MIN	
		Anaerobica			
IOWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	X	5 MIN	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5 MIN	
TRABAJO 1 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**	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 1 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				
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		8	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	
LANZAMIENTO DESDE EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	X	X		8	
JUEGO DE RECUPARACION CON LO APRENDIDO EN LA SE CCION	X	X		8	

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: 24/09/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 8AM**	**N° de sesión: 10**		**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**		
PLANCHAS	Fuerza	Maxima	**X**	5 MIN	**CAMPO DE JUEGO**
ABDOMINALES		Explosiva	**X**	5 MIN	**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN DESD ELA MITAD DE CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y 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 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**
DETENCION FINTA Y LANZAMIENTO	**X**	**X**		**8 MIN**	**CONOS**
EJECUCION DE LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO	**X**	**X**		**8 MIN**	**AROS**
JUEGO DE CESTO 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**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: GACHANCIPA	Hora:	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:	**30/09/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 3PM**	**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**
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	**X**	5 MIN	**CONOS**
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	**X**	5 MIN	**AROS**
		Anaerobica			**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 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**
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	**X**	**X**		**5 MIN**	**CONOS**
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	**X**	**X**		**5 MIN**	**AROS**
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	**X**	**X**		**5 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	

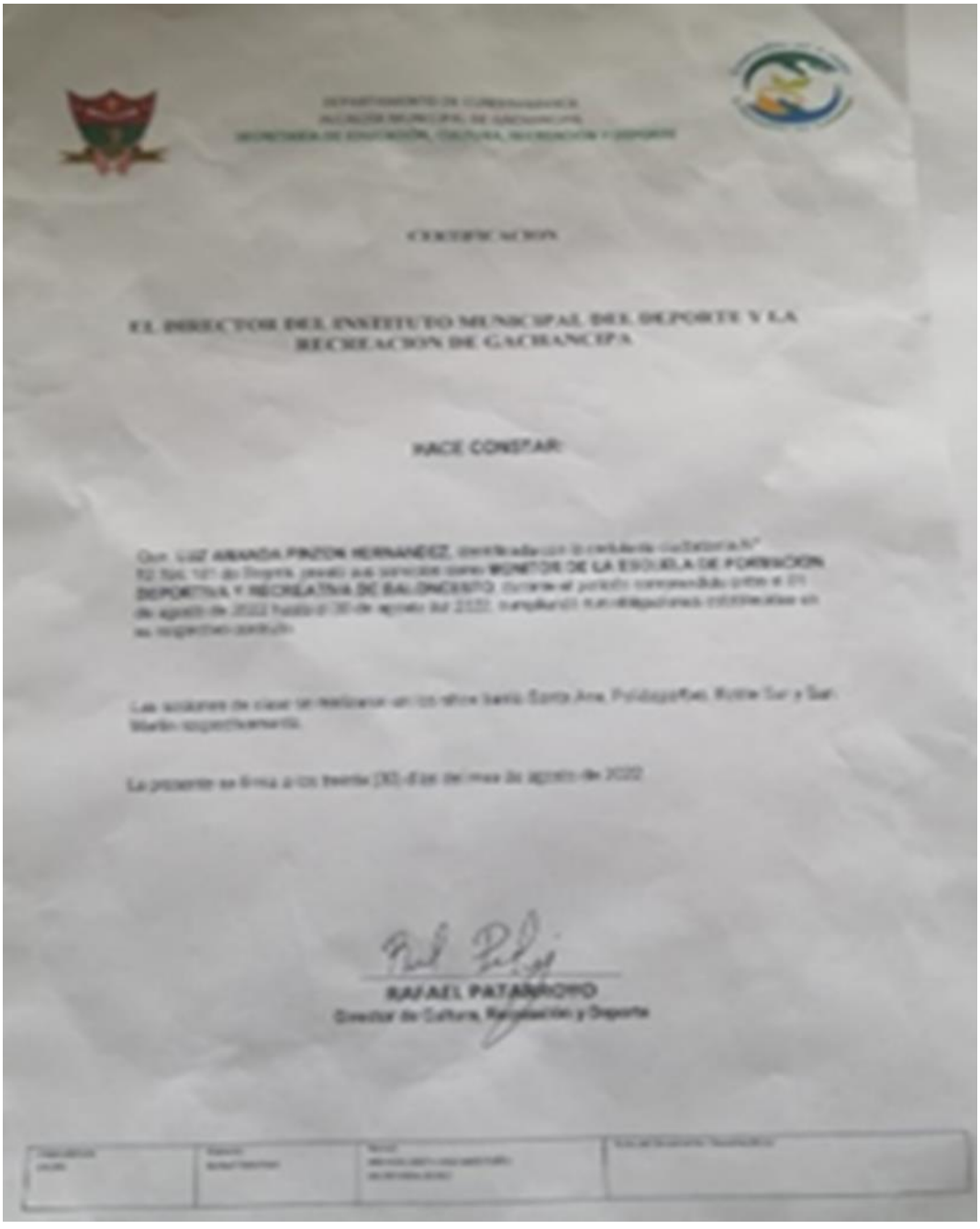
OBLIGACION 9

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 el mes de agosto de 2022.



CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE GACHANCIPA

HACE CONSTAR:

Que LUIZ AMANDA PINZON HERNANDEZ, identificada con la cedula de ciudadanía N° 52.566.107 de Bogotá, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE BALONCESTO. Durante el periodo comprendido entre el 01 de agosto de 2022 hasta el 30 de agosto del 2022, cumpliendo satisfactoriamente con las siguientes obligaciones:

Las sesiones de clase se realizaron en los sitios: barrio Santa Ana, Polideportivo, Ricaurte Sur y San Martin respectivamente.

La presente se firma a los treinta (30) días del mes de agosto de 2022

RAFAEL PATARROYO
Director de Cultura, Recreación y Deporte

OBLIGACION 11
Se apoya evento de ciclo- montañismo en Gachancipá el día 27 de agosto de 2022

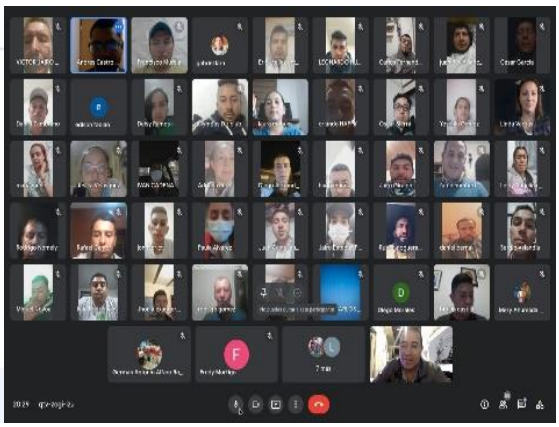




OBLIGACION 12
Reuniones de mes

Se participa en reunión virtual el día 31 de septiembre a las 7:45pm – por ingreso tardío el coordinador no deja ingresar. Evidencia.





Se participa en reunion presencial en el Municipio de Cogua.

Día: 03 de septiembre 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 septiembre se carga la información requerida para el Secop II.

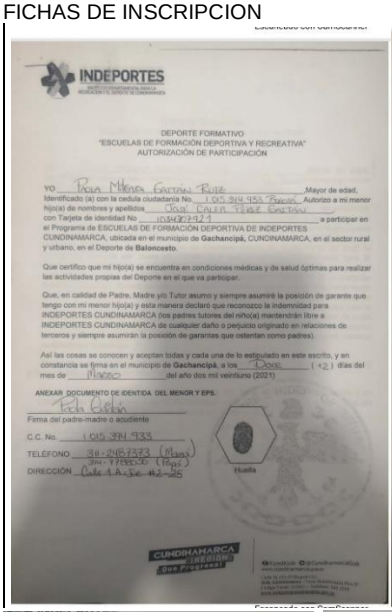
OBLIGACION 15

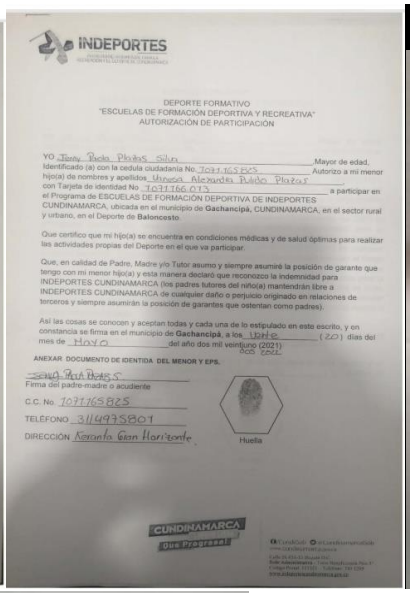
Se está dispuesta y atenta a entregar la debida información al supervisor del contrato.

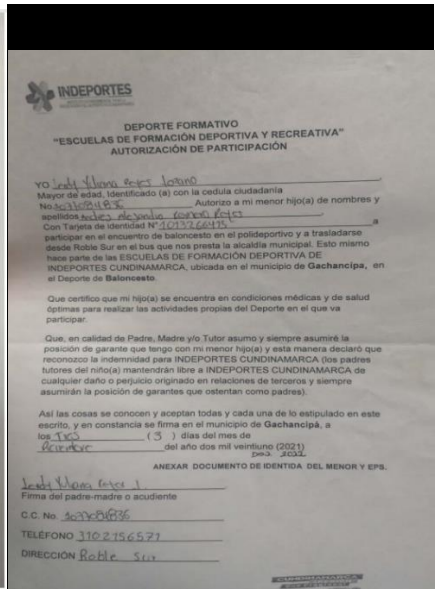
SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS

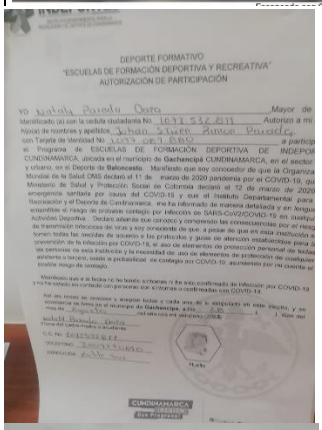
PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (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 SORDOCE	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	feminrin112@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	feminrin112@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	feminrin112@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	

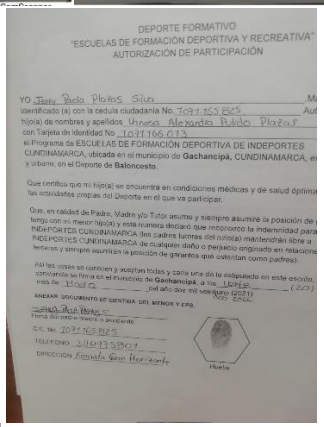
FICHAS DE INSCRIPCION

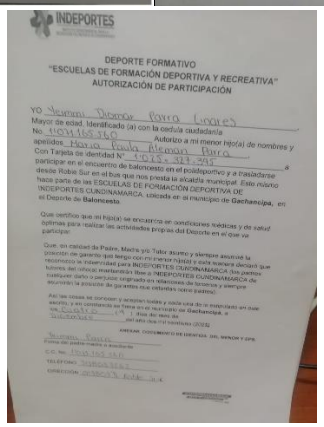


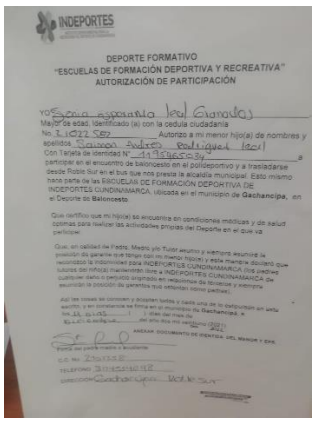


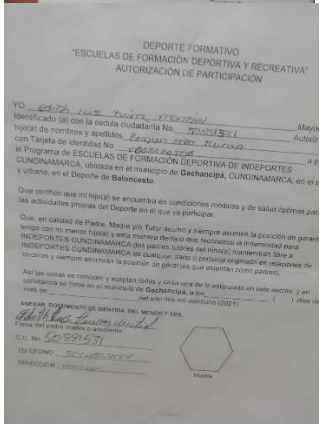


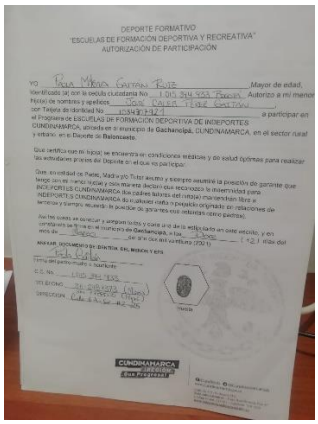


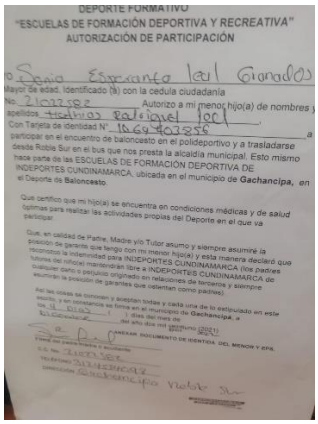






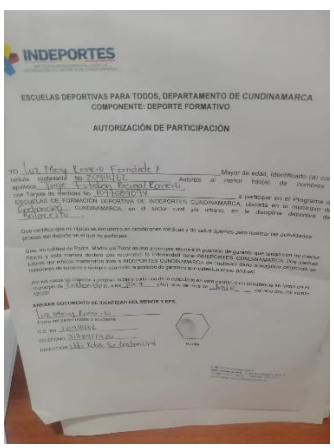


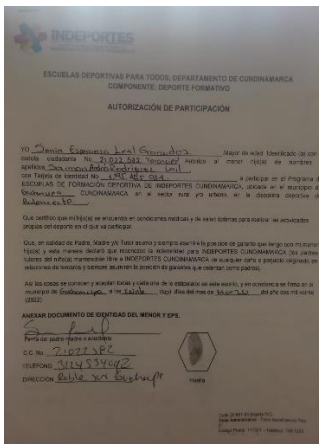


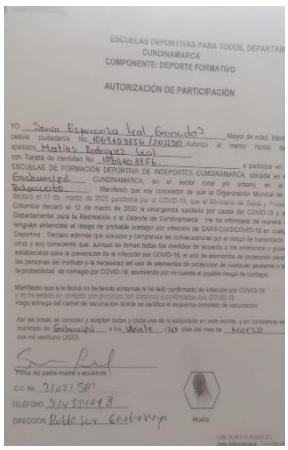


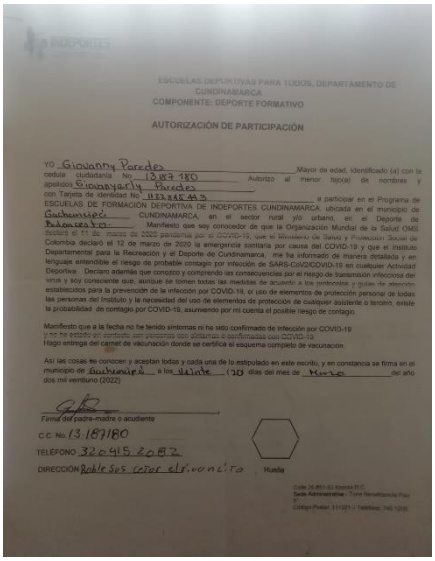












INDEPORTES

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