.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS MES DE AGOSTO

Leidy Angelica Martinez

Periodo 1/08/2022 al 30/08/2022

Numero de contrato 272

Obligación No 1

CONVOCATORIA ESCUELA CHITASUGA





OBLIGACION No 2 PLAN PEDAGOGICO.

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

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

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

MARCO LEGAL

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

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

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

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

LEY 49 DE 1993

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

Plan de desarrollo departamental 2020-2024
Parágrafo 9.1, Inciso 9
el proyecto de Escuelas de Formación Deportiva se realiza en los 116 municipios, en aras de promocionar el deporte, la recreación y la actividad física. A través de este proyecto se ha logrado establecer un promedio de entre 3 y 5 escuelas de formación para los municipios de categorías 4, 5 y 6, en las cuales participan aproximadamente 6.000 deportistas. Del mismo modo, en los municipios de categorías 1 ,2 y 3 se han consolidado aproximadamente 250 escuelas, que convocan a 3.750 deportistas.

OBJETIVO GENERAL

- Diseñar el plan pedagógico de esta disciplina, que sirva como estrategia de aprendizaje, articulando tanto teoría como la práctica durante el proceso de formación deportiva.
- Fomentar la práctica del baloncesto mediante la difusión de las escuelas de formación deportivas en sus tres niveles (iniciación-fundamentación-perfeccionamiento) en niños, jóvenes y adolescentes del departamento de Cundinamarca.

- Contribuir al desarrollo integral mediante procesos pedagógicos como, técnicos, deportivos, sociales, culturales y morales en los niños, jóvenes y adolescentes cundinamarqueses atreves de la formación deportiva, garantizando el mejoramiento de la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

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

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

INICIACIÓN

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

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

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

FUNDAMENTACIÓN

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

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

ESPECIALIZACIÓN

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

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

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

DESCENTRALIZACIÓN:

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

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

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

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

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

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

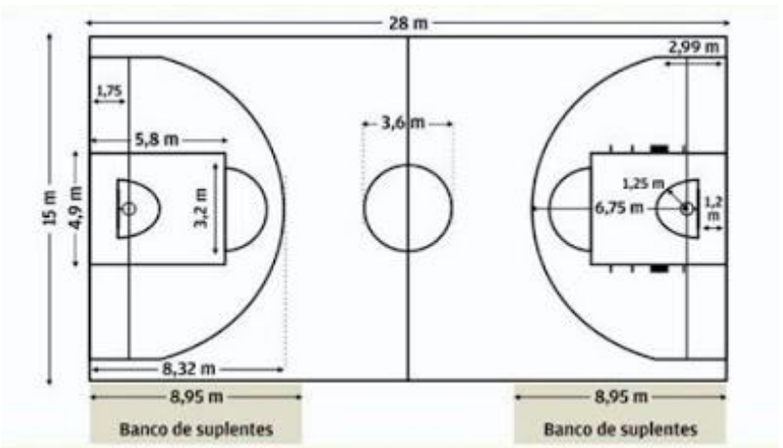
El partido de Baloncesto se lleva a cabo durante 4 periodos de 10 min cada uno, adicional a esto, cada equipo cuenta con 7 jugadores en el banquillo, los cuales el entrenador puede hacer los cambios que considere oportunos a lo largo del enfrentamiento.

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

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



Posiciones en el Baloncesto



Campo de juego de Baloncesto

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

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

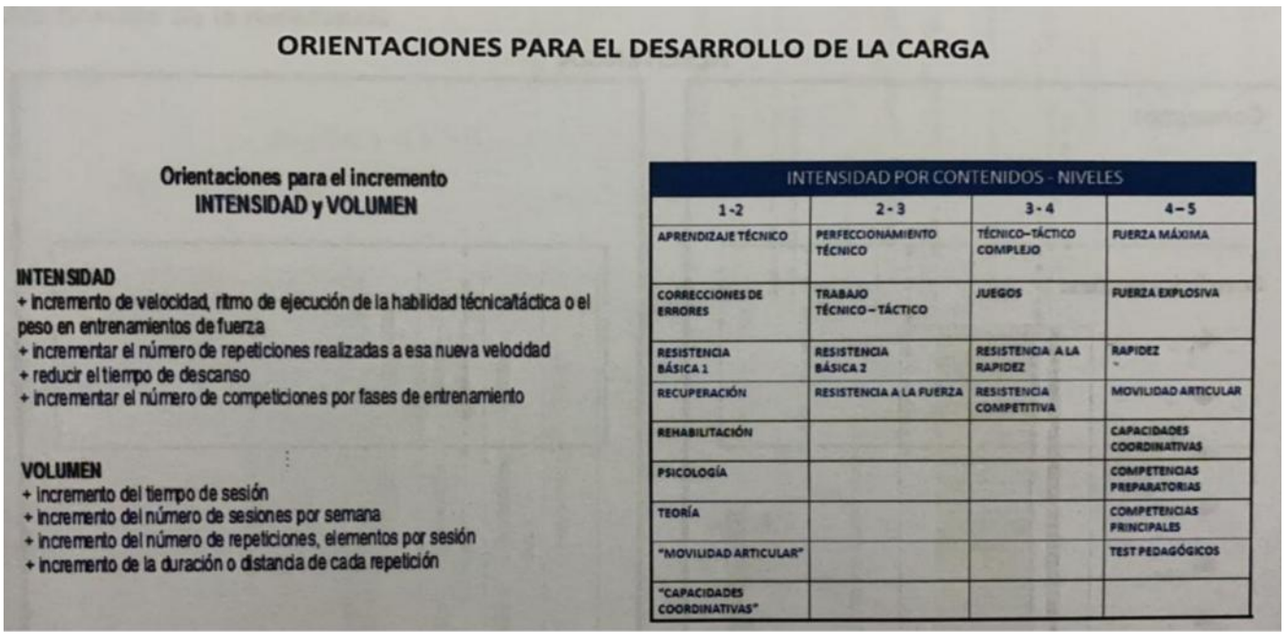
a. **Cognoscitivo**: Comprende la enseñanza teórica de todos los conceptos que el basquetbolista debe aprender, como son:
   - Reglamento del Juego
   - Filosofía del Baloncesto
   - Higiene Deportiva
   - Reglas y normas de comportamiento tanto en la cancha como fuera de ella.

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

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

DISTRIBUCIÓN DEL PERIODO PREPARATORIO

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



ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

INICIACIÓN:

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

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

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

FUNDAMENTACIÓN:

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

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

Perfeccionamiento.

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

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

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

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

Parámetros de orientación

Cuadro de unidades porcentuales por nivel

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

Preparación psicológica	10%	10%	10%
Preparación teórica	5%	10%	10%
Reforzamiento motor	20%	10%	10%

TEMAS Y CONTENIDOS

PREPARACIÓN FÍSICA

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

TÉCNICA DEFENSIVA

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

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

- Propiocepción.
- Posición de defensa:
  - Baja.
  - Alta.
  - Mixta.

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

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

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

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

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

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

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

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

- Hacia adelante.
- Hacia los lados.
- Hacia atrás.
- En diagonal.
- Movimientos de los pies:
    - Dirección de la punta de los pies.
    - Con un pie adelantado.
    - Cerrando las líneas.
    - En velocidad.
    - En presión.
    - Paso de esgrima.
- Movimientos de las manos.
- Jugador con balón.
- Jugador sin balón.
- Ataque rápido.
- Ataque lento.

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

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

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

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

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

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

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

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

ROBOS DEL BALÓN:

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

Anticipación

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

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

Arrancar el balón

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

Interceptar el balón

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

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

Tapar o gardear el balón

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

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

Desviar el balón

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

REBOTE DEFENSIVO:

- Propiocepción.
- Posición del cuerpo.
- Ubicación espacial.
- Como ganar la posición.

- Como bloquear a un jugador.
- Como y en qué momento se realizan los saltos.
- Forma de agarrar el balón.
- Realizar un cerco reboteador.

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

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

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

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

TÉCNICA OFENSIVA

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

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

- Propiocepción.
- Posición Básica.
    - Con balón.
    - Sin balón.
- Triple Amenaza.
- Detención.
    - Un tiempo.
    - Dos tiempos.

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

DRIBLING:

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

Posición Básica:

Cuerpo semi flexionado, el peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies, los pies abiertos a lo ancho de los hombros, las yemas de los dedos son los que entran en contacto con el balón, debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque el balón, el balón se impulsa

suavemente, nunca golpear el balón, con una flexión de la muñeca la cual hace de palanca y amortiguación y es enviado hacia el piso, la flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando su control, el codo debe ir despegado del cuerpo, el antebrazo también debe seguir el movimiento del balón. El dribling debe ser fuerte y con mucha seguridad.

TÁCTICA OFENSIVA

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

TÁCTICA DEFENSIVA

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

Esquema Corporal

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

- Lanzamientos
- Coordinación óculo - manual
- Distancias y trayectorias
- Velocidad gestual
- Paradas y salidas

Para el cumplimiento de estos contenidos utilizaremos los siguientes medios:

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

DESPLAZAMIENTOS (Analizar Distancias y Velocidades)

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

Saltos

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

Giros y pivotes

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

Recepción, pases y lanzamientos.

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

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

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Manejo Del Balón

Estructuración

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

Actividades para esta fase.

Ejercicios De Lanzamiento

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

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

El contenido es el siguiente.

Ejercicios De Dominio De Balón

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

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

El Dribling

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

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

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

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

Las actividades son:

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

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

El Pase

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

- Vista:
  - Visión periférica.
  - Engañar con la mirada.
- Posición Básica
- Posición espacial:
  - En donde estoy yo.
  - En donde está el receptor.
  - En donde está el resto del equipo.
  - En donde está la defensa.
- Propiocepción.

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

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

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

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

- Consecución y ejecución de espacios
- Progresión ante el objetivo
- Orientación a canasta en la recepción

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

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

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

Lanzamiento

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

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

- Ubicación espacial.

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

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

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

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

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

Fundamentos Sin Balón

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

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

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

Fundamentos Defensivos

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

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

Las actividades son:

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

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

El Rebote

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

Bloqueos

- Introducción
- Posición básica del bloqueador
- Formas de bloquear
- Tipos de bloqueo:
  - Bloqueo vertical
  - Bloqueo horizontal
  - Bloqueo ciego
  - Bloqueo diagonal
  - Pantallas
- Bloqueo y acciones posteriores:
  - Bloqueo y continuación
  - Bloqueo y abrirse al balón
  - Bloqueo y toma de posición interior
- Bloqueos directos e indirectos:
  - Directo al jugador que no ha botado
  - Directo al jugador que está botando
  - Bloqueo indirecto
- Jugador que recibe el bloqueo
- Ejercicios

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

- **1x1**:
  - Con ventaja del atacante
  - En carrera

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

METODOLOGIA DE TRABAJO

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

- Entrenamientos Deportivos:

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

- Clases teóricas:

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

- Videos:

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

- Integraciones Deportivas:

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

- Torneos:

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

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

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

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

Medidas Antropométricas:

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

Pruebas Físicas:

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

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

De igual manera se requieren los siguientes recursos físicos:

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

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

MALLA PEDAGOGICA INICIACION

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)
						DIFERENCIACIÓN	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	
						RESISTENCIA	
						EXPLOSIVA	
						VELOCIDAD	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	CAPACIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS EN ESPACIOS DETERMINADOS
						DE REACCIÓN	
						GESTUAL	EJECUCUION DE EJERCICIOS CON GESTOS PROPIOS DEL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	DESARROLLO DE ACTIVIDADES LOCOMOTRICES
						ELASTICIDAD MUSCÚLAR	CORRECTA PREPARACION MUSCULAR PARA LA PRACTICA
		TECNICO	DESTREZAS	1	EL DRIBLE	EL BOTE	HACER REBOTAR EL BALON Y MANTENER EL BOTE POR UN ESPACIO DE TIEMPO DETERMINADO
						DE AVANCE	BOTAR EL BALON EN DESPLAZAMIENTOS SUAVES
						CON CAMBIO DE MANO	AVANZAR Y A SU VEZ BOTAR CON UNA MANO A LA VEZ
						EN DIFERENTES DIRECCIONES	BOTAR CON CONTROL EN DIFERENTES ANGULOS
						CON DIFERENTES VELOCIDADES	BOTAR CON CONTROL EN RITMOS DE CARRERA
				2	DESPLAZAMIENTOS	LIBRES	BOTAR SIN TENER UNA DIRECCION ESPECIFICA
						DE FRENTE	BOTAR AVANZANDO HACIA ADELANTE
						DE ESPALDA	BOTAR Y CONTROL HACIA ATRÁS
						DERECHA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA DERECHA
						IZQUIERDA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA IZQUIERDA
				3	EL PASE	DE PECHO	A DOS MANOS Y A LA ALTURA DEL PECHO
						SOBRE LA CABEZA	A DOS MANOS SOBRE LA CABEZA Y PASAR
						CON BOTE	DE PECHO O A UNA MANO PASAR CON UN BOTE AL PISO
						DE ENTREGA	A UNA O DOS MANOS PASAR MANO A MANO
						A UNA MANO	PASAR CON APERTURA Y CON UNA MANO POR EL COSTADO
				4	RECEPCIÓN	DE FRENTE	HACERSE AL BALON TOMANDOLO FRENTE A SUS HOMBROS
						LATERAL	RECIBIR SOBRE UN COSTADO A UNA MANO Y AGARRAR
						SOBRE LA CABEZA	HACERSE AL BALON SOBRE LA CABEZA CUANDO VIENE EN ALTURA SUPERIOR Y TENSA
				5	EL TIRO	POSICIÓN GESTUAL	UBICACIÓN DEL CUERPO Y DE LOS BRAZOS
						A DOS MANOS	INICIAR LANZANDO A DOS MANOS SALIENDO DEL PECHO
						A UNA MANO	INICIAR CON EL LANZAMIENTO UNIVERSAL
						EQUILIBRIO	EL PESO DEL CUERPO APOYADO SOBRE SUS DOS PIERNAS Y PIES PARA CORRECTA EJECUCION
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGOS	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA 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 JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS EN EL JUEGO	COMO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACIÓN	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				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	PRESENTACION CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGO DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						JUEGO DE PING PONG EN CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORA EN CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	
MUNICIPIO	

MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACIÓN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	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 (CAMPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO.
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	MANTENER LA CAPACIDAD DE EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS, REPETITIVOS Y INTERVALICOS.
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCIÓN	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	CONOCER Y DIFERENCIAR LAS ARTICULACIONES DE LOS SEGEMENTOS CORPORALES Y SU FUNCIÓN.
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA ADECUACION MUSCULAR PARA LA EJECUCION DE GESTOS TECNICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	DRIBLING	CONTROL Y BOTE DEL BALON Y HABILIDADES
						DE VELOCIDAD	CONTROL EN CARRERA Y CON CAMBIOS
						DE PROTECCION	BOTE CON CONTROL ANTE RIVAL
						CAMBIOS DE RITMO	IDENTIFICAR SITUACIONES PARA AUMENTAR VELOCIDADES
						CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y MANO	CONTROL Y BOTE EN DIRECIONES Y UTILIZANDO SUS DOS MANOS (MULTILATERALIDAD)
				2	DESPLAZAMIENTOS	DE AVANCE	BOTAR ALTO PARA MAYOR ALCANCE
						DE CAIDA	RETROCEDER SIN PERDER DE VISTA EL BALON Y CONTRARIO
						LATERAL	IR DE DERECHA E IZQUIERDA SIN PERDER EL GESTO TECNICO
						DE AJUSTES	CAPACIDAD DE REACCION ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE AYUDAS	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR
				3	EL PASE	EQUILIBRIO	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
						EQUILIBRIO	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	DESARROLLO COGNITIVO	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
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		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 CONCECUÉNCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA, IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSAS	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACIÓN CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGOS DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG DE LA CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORAR EN LAS CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL Y OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION Y DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA Y DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	
MUNICIPIO	

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO

"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
	INICIACION	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	DETERMINAR 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 PASES MECANICAS TOTALES.
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS.
						ADAPTACIÓN	ADAPTACIÓN 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 PRECISION.
						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 MOVIMIENTOS Y SITUACIONES.
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	CONOCER Y DIFERENCIAR LAS ARTICULACIONES DE LOS SEGMENTOS 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 EN 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.
						RAIOS	CON MARCAS INDIVIDUALES Y DE PIJACION, 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 APUERA HACIA ADENTRO
						EN ALERO	SOBRE EL CODO RECIBIR Y ENCARAR
						EN POSTE BAJO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						EN POSTE ALTO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						COMO PIVOT	SIENDO ELE 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 PALTA 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
						ALEXO	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
						INDIVIDUAL 1X1	MARCA INDIVIDUAL QUE PUEDE SER PUA 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
						TRIANGULACIONES	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 MOVIMIENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACIÓN Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL 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 JUEGO	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 CONSECUENCIAS, 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
						CANCIONES	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORAR LAS CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	
MUNICIPIO	

HORARIOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO

MUNICIPIO: TENJO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:30 PM A 4:30 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	CARURE	CHITASUGA		CHURUGUACO				
2:30 PM A 4:30 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	CARURE			CHURUGUACO	CHITASUGA			
4:30 PM A 6:30 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO			
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	ESTACION LA PUNTA	CHITASUGA			CHITASUGA			
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR LEIDY ANGELICA MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR

OBLIGACION No 3.













ASISTENCIAS AGOSTO

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	Isabela Salamanca Zea	3142373887	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
2	Samuel Stiven Calderon	3209813663	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		0				1	1		13	12	1	92%
3	Mariana Ballesteros	3133845976	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
4	Maria Jose Muñoz	3128644341	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
5	carlos David Gamba	3054619750	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
6	sharid Nicolle Garzon	3115052429	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
7	Rafael Alejandro Martinez	3105511958	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
8	Martin Eduardo Garibello	3203657988	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
9	Emanuel Santiago Rodriguez	3203759625	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
10	Danna Carolina Hernandez	8 3147431729	1	0		1				1	1		1					0		1				1	1		1				1	1		13	11	2	85%
11	Saira Valeria Cortes Navas		1	1		1				1	1		1					0		1				1	1		1				1	1		13	12	1	92%
12	Saray Mariana Uwaque ruiz	3002084480	1	1		1				1	1		0					1		0				1	1		1				1	1		13	11	2	85%
13	Cristian Stiven Olaya Salinas	3103302329	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
14	Wendy Loreiny Chavarria		1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
15	**valery juliana Rodriguez**		1	1		1				1	1		0					1		1				1	1		1				1	1		13	12	1	92%
16	Geral Stiven Galan T		1	1		0				1	1		0					1		1				1	1		1				1	1		13	11	2	85%
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!

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	% CUMPLIMIENTO MES
1	Ana Katalina V ergara		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
2	Nicolas Santiago Calderon	3209813663	1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
3	Sara Valentina Ganba		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
4	Zarit Esmeralda Rodriguez		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
5	Nicolle Victoria Salamanca	3142373887	1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
6	Laura Valentina Salamanca	3114771138	1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
7	laura Michell Carbajal	313384	1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
8	Michel Stefany Matiz	3203596817	1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
9	Camila Andrea Valero	3194361654	1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
10	Danna MichelleFiquitiva	3202656857	1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
11	Sara Sofia Torrez		1			1	1			0			1	1						1	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
12	Kevin Andres Peña		1			1	1			0			1	1						1	1			0			1	1			1			12	10	2	83%
13	Breiner Daniel Sierra		1			1	1			1			0	1						0	1			0			1	1			1			12	9	3	75%
14	Michelle Sofia Mendoza		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
15	**Cristian Rodriguez**		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
16	**Iban Ruge**		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

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	Karen liseth Chivara	3144907152	1	1			1			1	1			1				1			1			1	1			1			1	1		13	13	0	100%
2	samy stefania Vergara	3152821101	1	1			1			1	1			1				1			1			1	1			1			1	1		13	13	0	100%
3	paula Milena Chivara	3144907152	1	1			1			0	1			1				1			1			1	1			1			1	1		13	13	0	100%
4	Omar David Salamanca	3125793263	1	1			1			1	1			1				1			1			1	1			1			1	1		13	13	0	100%
5	Eilen Natatalia Guapo	3133043148	1	1			1			1	1			1				1			1			1	1			1			1	1		13	13	0	100%
6	Maira Andrea Luna	3212264926	1	1			1			1	1			1				1			1			1	1			1			1	1		13	13	0	100%
7	Andrea Alejandra Luna	3212264926	1	1			1			1	1			1				1			1			1	1			1			1	1		13	13	0	100%
8	Ruben Triviño 15	3203596814	1	1			1			1	1			1				1			1			1	1			1			1	1		13	13	0	100%
9	Andrea Bañol	3103604445	1	1			1			1	1			1				1			0			1	1			1			1	1		13	12	1	92%
10	Laura Ortiz	8646276	1	1			1			1	1			1				1			0			0	0			1			1	1		13	10	3	77%
11	Yuber Sneider Espitia P	3209772115	1	1			1			1	1			0				1			1			1	1			1			1	1		13	12	1	92%
12	Adrian Colmenares	3133596932	1	1			1			1	1			0				1			0			1	1			0			1	1		13	10	3	77%
13	Wendy yorgelis Ramirez	3115326842	1	1			1			1	1							1			1			1	1			1			1	1		13	13	0	100%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACION No 4.

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	2	0	0	2	0	0									2
7 AÑOS	2	4	0	2	0	4									6
8 AÑOS	2	5	0	2	0	5									7
9 AÑOS	2	2	0	2	0	2									4
10 AÑOS	0	2	0	0	0	2									2
11 AÑOS	1	6	0	1	0	6									7
12 AÑOS	2	1	0	2	0	1									3
13 AÑOS	3	1	0	3	0	1									4
14 AÑOS	0	4	0	0	0	4									4
15 AÑOS	1	4	0	1	0	4									5
16 AÑOS	1	0	0	1	0	0									1
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
TOTALES	16	29	0	16	0	29	0	0	0	0	0	0	0	0	45

INICIACION.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	LEIDY ANGELICA MARTINEZ	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	TENJO	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CHTA,CARURE	MES:AGOSTO

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



01-08-2022 CONTROL DE BALON



08-08-2022 SENSIBILIZACION BALON



22-08-2022 MOVILIDAD ARTICULAR



29-08-2022 FESTIVAL DE COMETAS



29-07-2022FESTIVAL DE COMETAS-CARURE



25-08-2022 RECEPCION – LA PUNTA

FUNDAMENTACION

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	LEIDY ANGELICA MARTINEZ	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	TENJO	
NIVEL	FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CARURE,CHITASUGA ,CHURUGUACU	MES:AGOSTO
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



09-08-2022 TRABAJO EN EQUIPO



12-08-2022 MOVILIDAD ARTICULAR



12-08-2022 GESTO TECNICO DE LANZAMIETO



30-08-2022 FESTIVAL DE COMETAS



30-08-2022 COMPARTIR DIA DE COMETAS



26-08-2022 CAMINATA PEDAGOGICA

PERFECCIONAMIENTO.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	LEIDY MARTINEZ	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	TENJO	
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO	
	CHITASUGA,LA PUNTA	MES:AGOSTO

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



01-08-2022 TRABAJO DE COORDINACION EN GRUPO



05-08-2022 TECNICA DE ROTACION CON BALON



29-08-2022–FESTIVAL DE COMETAS



30-08-2022 DIA DE COMETAS

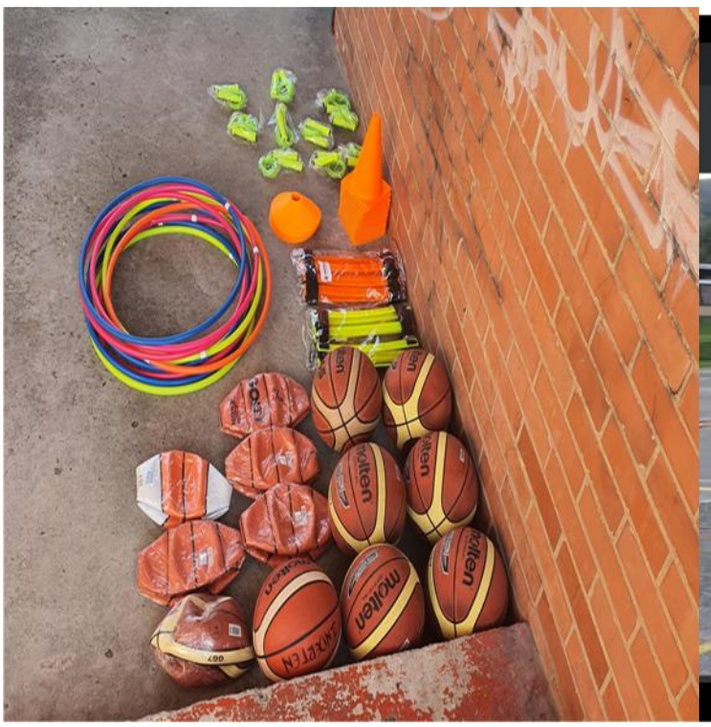


26-08-2022TRABAJO DE COORDINACION



23-08-2022 TECNICA LANZAMIENTOS –CHITASUGA

OBLIGACIÒN No 5.









OBLIGACION No 6.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				AGOSTO	MUNICIPIO: TENJO	
LUGAR:				2:30	HORARIO DE PRACTICA: 2:30	4.:30
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				AGOSTO	AGOSTO	AGOSTO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO		X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X		
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN			X
			PERSEVERANCIA		X	
			AUTODOMINIO	X		X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	
			ORIENTACION			X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS				X
			TECNICA DEFENSIBA		X	X
			TECNICA OFENSIBA		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADI LEIDY ANGELICA MARTINEZ

OBLIGACIÒN 6 SECIONES AGOSTO INI,FUND,PERFEC.

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

Fecha:	**01/08/2022**	**Lugar:CARURE**	**Municipio:TENJO**	**Hora:2:30PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:		**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**		**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Interiorizar en el niño los diferentes componentes del baloncesto							
Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**		**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase		X	2 MIN	Pelotas
Llamado lista	llamado a lista		X	3 MIN	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular		X	5 MIN	
Juego banderines	Calentamiento		X	10 MIN	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
Ejercicios en posicion estatica con dominio del	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
		Explosiva			
dominio de balón combinado con ejercicios de coord	Resistencia	Aerobica	X	15 Min	
dominio de balón sobre las diferentes áreas y líneas		Anaerobica	X	15 Min	
	Velocidad	Maxima			
coore,atrapa, y salta		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
ponchados con variables			X		

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:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/08/2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**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**
saltabilidad y sentadillas con balon	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		
		TEMAS	
altos con caida estatica por toda la zona de camp	Patrones Basicos de Movimiento	**Saltar**	10 Min
		TEMAS	
	Componente teorico		
		TEMAS	
Trabajo en equipo	Componente Social volutivo		
tolerancia		VALORES	
respeto			
		TEMAS	
	Componente recreativo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Herradura			x		

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/08/2022	**Lugar: CARURE**	**Municipio:TENJO**	**Hora:2:30PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

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	
Autodomini		Recompensa					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	PLAN DIARIO DE CLASE	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	Pelotas de
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Pos	Calentamiento		10 Min	

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/08/2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**	PARTE CENTRAL-PARTE 1	**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

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		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			**Balones, aros y conos**
Ejercicios técnicos con desplazamiento sin balón.	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
ercicios en posición estática con dominio de balo		Explosiva	TEMAS X	15 Min	
	Resistencia	Aerobica			
Salida rapida con escalera	Patrones Basicos de Movimiento	Anaerobica	Correr	15 Min	
	Velocidad	Maxima			
a diferentes alturas con desplazamiento y cambi		Desplazamiento	X	15 Min	
	Flexibilidad	Reacciòn	TEMAS		
		Estatica			
	Componente teorico	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Caminar en diferentes velocidades con balon	Orientación	X	10 Min
	Equilibrio	TEMAS	
	Reacción		
respeto	Ritmo	pres	
tolerancia	Anticipacion		
trabajo en equipo	diferenciacion		
	acoplamiento	TEMAS	
		TEMAS	
ar y atrapar el balon con desplazamiento por el ca	Patrones Basicos de Movimiento	Atrapar	15 Min

ACTIVIDADES		Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
		TEMAS		
reglas basicas	Componente teorico	**practico**		
		TEMAS		
auto disciplina				MATERIALES Y RECURSO
participacion ACTIVIDADES	Componente Social volutivo	valores		
1. Perseverancia		Circuito individual		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		Preguntas y respuestas		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		TEMAS		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	Componente recreativo			**N/A**
Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARINEZ**			
Firma formador				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
araña con dribling			X		

PARTE FINAL

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/08/2022	**Lugar: CHURUGUA**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:30PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**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		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			**Balones, aros y conos**
	Fuerza	Maxima			
Lanzamiento en posicion estandar		Explosiva	X	15 Min	
	Resistencia	Aerobica			
activacion con variables		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		

	Patrones Basicos de Movimient	TEMAS	
atrapar el balon con desplazamiento por		Atrapar	15 Min
	Componente teorico	TEMAS	
Dimenciones de la cancha		practico	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
Trabajo en equipo		valores	
disciplina			
compañerismo			
	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	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/08/2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**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			
Activacion dinamica		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	
Reglas basicas			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
compañerismo			
participacion			
autodisciplina			
	Componente recreativo	TEMAS	
Juego libre con balones			
		recreacion	

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	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/08/2022	**Lugar:CHURUGUA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3:30PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 Años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar la capacidad de cambio de velocidad de los deportistas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		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, conos y escalera**
Activacion	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Ejercicios de resistencia (escalera)	Resistencia	Aerobica	X	10 Min	
		Anaerobica			
Velocidad de fuerza y flexibilidad	Velocidad	Maxima	X	10 Min	
		Desplazamiento			
Tipos de dribling		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ejercicios tecnicos con desplazamiento	Orientación	X	15 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
Pases alternos	Ritmo	X	10 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Pases de pecho		**Correr**	10 Min
paces de cabeza			
paces de gancho			
	Componente teorico	TEMAS	
dimenciones de la cancha		**practico**	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
participacion		Valores	
Trabajo en equipo			
respeto			
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
recreacion			X		

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/08/2022	**Lugar:CARURE**	**Municipio:TENJO**	**Hora:2:30PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**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					
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**	
		caminar	
Pases largos y cortos		**Correr**	10 Min
paces en parejas		**saltar**	
coordinacion			
rotacion	Componente teorico	**TEMAS**	
		teorico-practico	
Reglas basicas			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
disciploina		valores	
respeto			
tolerancia			
	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	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/08/2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:CHITASUGA**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador.LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**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			
sentadillas		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
circuito		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
tipos de dribling		Desplazamiento			
alto		Reacciòn			
medio	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		
recreacion	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Pases con el balon a un objetivo fijo con mov		**Caminar**	10 Min
	Componente teorico	TEMAS	
3 reglas Basicas		**teorico practico**	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
Trabajo en equipo		valores	
tolerancia			
disciplina			
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego libre			x		

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/08/2022	**Lugar:CHURUGUACO**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3.30PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**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

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**
juego de balon mano	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
trabajo con sogas	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
Ejercicios de flexibilidad	Orientación		
ejercicios de accion y reaccion con balon	Equilibrio		
	Reacción		
Circuito de habilidades	Ritmo	X	10 Min
juego libre	Anticipacion		
	diferenciacion		
recreacion	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Pases alternos		**Atrapar**	10 Min
	Componente teorico	TEMAS	
		teorico-practico	
reglas basicas			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
respeto		valores	
tolerancia			
trabajo en equipo			
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
			x		
yermis					

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 propue	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				**N/A**

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/08/2022	**Lugar:CARURE**	**Municipio:TENJO**	**Hora:2:30PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**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**
circuito	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Activacion	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	
cirrcuito			
	Componente teorico	TEMAS	
dimenciones de la cancha		**practico dibujo**	
partes de la cancha			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
coperacion			
compañerismo		valores	
trabajo en equipo			
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
recreacion			x		

PARTE FINAL

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

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

FUNDAMENTACIO

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

Fecha:	**01/08/2022**	**Lugar:CARUI**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 2:30 pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Leidy Angelica Martinez				**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 equ	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 I**	**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**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**balones, silbato**
	Fuerza	Maxima			
Desplasamientos largos y cortos según		Explosiva	**x**	5	
stop con estimulos de sonido y cambios	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
Persecucion con balo y cambios d ritmo		Anaerobica			
circuito por estaciones	Velocidad	Maxima	**x**	5	
Activacion paces locos		Desplazamient	**X**	5	
Recuperacion ejercicios de respiracion y hi		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 volutiv		**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	x	2	preguntas y respuestas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				**escenario**

Nombre del formador:	**Leidy Angelica Martnez**
Firma formador	

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

Fecha:	**04/08/2022**	**Lugar:CHURU**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:Leidy Angelica Martinez				**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 equ	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 I	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(		Explosiva	x	5	
Juego de accion y reaccion concambios	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	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	
e la Araña con desplazamientos y control d		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	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				escenario

Nombre del formador:	**Leidy Angelica Martinez**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	marzo 05/08	**Lugar:CHITA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3:00pm**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:Leidy Angelica Martinez				**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 equ	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 I	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	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	Orientación	X	5
el balón con la mano dominante, y luego c	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			
	Componente 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	stiramiento orden ascendent	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				escenario

Nombre del formador:	**Leidy Angelica Martinez**
Firma formador	

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

Fecha:	marzo 8/08/	**Lugar:**	CHURU	**Municipio:** TENJO	**Hora:** 3:30 pm
N° de sesión: 4		**N° de semana:** 2			
Nombre del Formador: Leidy Angelica Martinez				**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 equ	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 I	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	Resistencia	Aerobica	x	5	
4.circuito por estaciones saltos,ranitas,vel		Anaerobica			
5.Ejercicios de pivoteo	Velocidad	Maxima			
6.Ejercicio de relajacion y respiracion		Desplazamient	X	5	
7.stop con estimulos de sonido y cambios		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 volutiv		TEMAS		
charlas			valores	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
uego de la araña con variaciones en driblin			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	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				escenario

Nombre del formador: Leidy Angelica Martinez

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

Fecha:	marzo 11/08	**Lugar:**	ChURU	**Municipio:**	TENJO	**Hora:**	3:30pm	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador:	Leidy Martinez					**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 equ	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 I	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 volutiv	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	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				escenario

Nombre del formador:	Leidy Martinez
Firma formador	

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

Fecha:	**marzo 12/08**	**Lugar:CHITA**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Leidy Martinez				**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 equ	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 I	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	Manifestación	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	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 volutiv	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	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				**escenario**

Nombre del formador:	**Leidy Martinez**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**marzo 18/08**	**Lugar:CHURU**	**Municipio:TENJO**		**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador:Leidy Martinez					**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 equ	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 I	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			
		Desplazamient	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	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 volutiv	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	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				escenario

Nombre del formador:	**Leidy Angelica Martinez**
Firma formador	

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

Fecha:	**marzo 19/08**	**Lugar:CHITA**	**Municipio:TENJO**		**Hora: 3:00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ					**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 equ	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 I**	**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	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					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
encostalados			x	**10**	**escenario,silbato**

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				**escenario**
Nombre del formador:	**Leidy Martinez**			

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

Fecha:	**marzo 22/08**	**Lugar: CARU**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 2:30 pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Leidy Martinez				**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 equ	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 I**	**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	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		Desplazamient	X	5	
8.Eje4rcicios de recuperacion		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	
	Componente Social volutiv		**TEMAS**		
charlas			presentacion p	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	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				**escenario**
Nombre del formador:	**Leidy Martinez**			

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

Fecha:	**marzo 25/08**	**Lugar:CHURU**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LEIDY MARTINEZ				**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 equ	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 I	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	Manifestaciò n	Marcar con x		**balones, silbato**
Lanzamintos	Fuerza	Maxima			
Atrapar con salto		Explosiva	x	5	
.lanza balon alternamente a los lados y	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	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				**escenario**

Nombre del formador:	**Leidy Martinez**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-08 26/08/2022	Lugar: CHITA	Municipio:TENJO	Hora:3:00PM	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador:LEIDY MARTINEZ			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 equ	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 I	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		
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	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	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
lanzar en suspension		SALTAR	5
salidas/arrancadas		correr	5
r sobre las puntas de los dedos y sobre los		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutiv	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	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				escenario

Nombre del formador:	Leidy Martinez

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

Fecha:	marzo 29/08	**Lugar:**	CARUR	**Municipio:**	TENJO	**Hora:**	2:30 pm	**N° de sesión:**	12	**N° de semana:**	5
Nombre del Formador:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ					**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 equ	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 I	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,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 volutiv	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	tiramiento en forma ascender	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				escenario

Nombre del formador:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01-08-20222	**Lugar:LAPUNTA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 4:30PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 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:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02-08-2022	Lugar: CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 13 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	X		
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 CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 3 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		5 MIN	
JUEGO DE LANZAMIENTO 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:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

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

Fecha:05-08-2022	Lugar: CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 13 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:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:08-08-2022	Lugar: LA PUNTA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PLANCHAS	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	CAMPO DE JUEGO 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:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09-08-2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**		**Hora:**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 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 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 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 CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO DE PASE Y PANTALLA	X	X		10 MIN	
TIROS LIBRE POR TIEMPO	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:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-08-2022	Lugar: CHITASUUGA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 13 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					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
KIUEGO 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	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:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

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

Fecha: 16-08-2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 4:30PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 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:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-08-2022	Lugar: CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 8	N° de semana: 4
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 13 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 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			
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 CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO DE PONCHADOS			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: LEIDY ANGELICA MARTINEZ

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

Fecha: 22-08-2022	Lugar: LA PUNTA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 13-17
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:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-08-2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 4:30PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 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 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	5 MIN	**CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7**
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:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-08-2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 4:30PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**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:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-08-2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 4:30PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 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

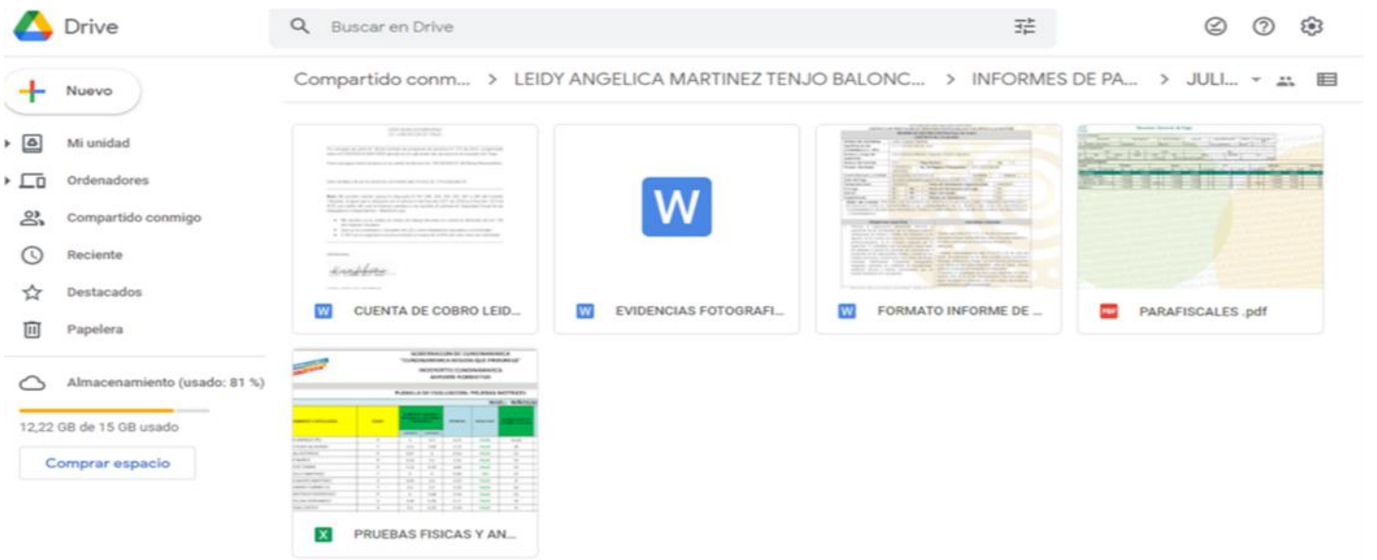
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DEFENSA DE ZONA MEDIO CANCHA	X	X		5 MIN	**CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7**
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		5 MIN	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	X	X		5 MIN	
JUEGO 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:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

OBLIGACION 7 PANTALLAZO DRIVE ACTUALIZAR


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento (usado: 81 %)
12,22 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido conm... > LEIDY ANGELICA MARTINEZ TENJO BALONC... > INFORMES DE PA... > JULI...
CUENTA DE COBRO LEID...
EVIDENCIAS FOTOGRAFI...
FORMATO INFORME DE ...
PARAFISCALES .pdf
PRUEBAS FISICAS Y AN...

OBLIGACION 8 SECIONES SEPTIEMBRE…ACTUALIZAR

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/09/2022	**Lugar** CHURUGUACO	**Municipio:** TENJO	**Hora:**3:30PM	**N° de sesión:** 1		**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:**6-8 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 Nº 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	20 MINUTOS	CANCHA DEPORTIVA PELOTAS DE TENIS CONOS BALONES Nº 3 Y 5
		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
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		
		TEMAS	
DETENCIONES UNO Y DOS TIEMPOS	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	10 MIN
CAMBIOS DE DIRECION		CORRER	
TIROS DESDE DIFERENTES PUNTOS		LANZAR	
PASE A COMPAÑEROS		PASAR	
		TEMAS	
REGLAS DE JUEGO	Componente teorico		
CONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO			
		TEMAS	
		COMPAÑERISMO	
TRABAJO DE VALORES Y RESPETO CON LOS COMPAÑEROS	Componente Social volutivo		
		TEMAS	
JUEGO PREDEPORTIVOS PAC- MAC CON BALON SOBRE LA LINEAS	Componente recreativo		10 MIN
JUEGO RECREACTIVO POR EQUIPOS			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO DE DEFENSA BAJA Y ALTA	X	X		10 MIN	CANCHA DEPORTIVA PELOTAS DE TENIS CONOS BALONES Nº 3 Y 5
TRABAJO DE PASE Y LANZAMIENTO	X	X			
TRABAJO DE DEFENSA 1 VS 1			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	DIFUCULTA DE EJERCICOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	########## **Lugar: CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora:2:30PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
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			mpo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
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		splazamie	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		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 CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº5
8.	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
9.					
	Componente teorico		TEMAS		
	Componente Social volutiv		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN ELEMENTO	X			8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 3 Y 5
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL	X			8	
TRABAJO DE RELEVO CON OBJETO			X	8	
JUEGO DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION			X	8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	mpo 10 M	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		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				CAMPO DEPORTIVO

Nombre del formador:	**leidy angelica martinez**

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

Fecha: 06/09/2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:6-8 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 Nº 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				CANCHA DEPORTIVA
	acoplamiento				PELOTAS DE TENIS
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		CONOS
DETENCIONES UNO Y DOS TIEMPOS			SALTAR	5	BALONES Nº 3 Y 5
CAMBIOS DE DIRECION			CORRER	5	
TIROS DESDE DIFERENTES PUNTOS			LANZAR	5	
PASE A COMPAÑEROS OBJETOS DIFERENTES TAMAÑOS			PASAR	5	
	Componente teorico		TEMAS		
REGLAS DE JUEGO				5	
CONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO				2	
	omponente Social volutivo		TEMAS		
			COMPAÑERISMO	3	
TRABAJO DE VALORES Y RESPETO CON LOS COMPAÑEROS					
	Componente recreativo		TEMAS		
JUEGO PREDEPORTIVOS PAC- MAC CON BALON SOBRE LA LINEAS				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	
TRABAJO DE PASE Y LANZAMIENTO	X	X		5	CANCHA DEPORTIVA
TRABAJO DE DEFENSA 1 VS 1	X	X		5	PELOTAS DE TENIS
				5	CONOS
					BALONES Nº 3 Y 5

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	08/09/2022	Lugar: CHURUGUACO	Municipio: TENJO	Hora:3:30PM	N° de sesión:	N° de semana:
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 AÑOS
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	
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	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				CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº3 Y 5
	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 PA					
				5MIN	
JUEGO DE GOLOSA Y YERMIS					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO PREDEPORTIVO	X			8	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 3 Y 5
TRABAJO DE FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO	X			8	
TRABAJO DE RELEVO POR EQUIPOS			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:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

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

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar:CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora:2:30PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 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 Nº 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	CANCHA DEPORTIVA
	acoplamiento			PELOTAS DE TENIS
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		CONOS
TRABAJO COORDINATIVO		SALTAR		BALONES Nº 3 Y 5
TRABAJO CONJUENTO PARA LOGRAR CESTO		LANZAR	10 MIN	
		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 Nº 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:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**

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 I	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				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	
JUEGO DE LANZAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	
PLIOMETRICOS		Explosiva	X	5 MIN	
	Resistencia	Aerobica			
TRABAJO DE PIERNAS POSTURA DE DEFENSA		Anaerobica		5 MIN	
	Velocidad	Maxima			
SALIDAS RAPIDAS CON Y SIN BALON		esplazamient	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	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº 3 Y 5
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 Nº 3 Y 5
TRABAJO DE DOMINIO DE BALON	X				
JUEGO DE HERRADURA			X	10 MIN	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	iempo 10 MI	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		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				CAMPO DEPORTIVO

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/09/2022	**Lugar.:CHURUGUACO**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 3:30PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 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			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		CANCHA DEPORTIVA PELOTAS DE TENIS CONOS BALONES Nª 3 Y 5
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:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

2

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar: CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 2.30PM**	**N° de sesión: 8**	**SEMANA:**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8**

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	Ilamado 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
		Dinamica			CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº5

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES CON CONOCIMEINTO DE	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 DRIBLENDADO	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:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**
Firma formador	

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

Fecha:	**20/09/2022**	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 3:00PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
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 MOVIN	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 RIT		CORRER	
LANZAMIENTO DE BANDEJA		LANZAR	3
	Componente teorico	TEMAS	
FAMILIARIZACION CON EL REGLAMENTO DE JUEGO PARA EMPEZAR A		REGLAMENTACION	5
CONOCIMEINTO BASICO DEL CAMPO DE JUEGO		REGLAMENTACION	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
FOMENTAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE		ALIMENTACION	
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: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha:	**22/09/2022**	**Lugar:CHURUGUACO**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:30PM**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:6-8AÑOS**
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 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 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 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:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha: 26-09-2022	**Lugar.CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora:2:30PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 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	Nº 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	MATERIALES Y RECURSO
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			CANCHA DEPORTIVA
	acoplamiento			PELOTAS DE TENIS
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		CONOS BALONES
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO		**SALTAR**	15 MIN	Nº 3 Y 5
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	
DRIBLING BAJITOS, ESPALDA ,TIREJA Y COMBIANDO	X	X			CANCHA DEPORTIVA
DOBLE RITMO DERECHA E IZQUIERDA	X	X			PELOTAS DE TENIS
					CONOS BALONES
					Nº 3 Y 5

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha: 27-09-2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana:**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
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	CAMPO DEPORTIVO
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº 3 Y 5
	Componente teorico	TEMAS		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/09/2022	**Lugar: CHURUGUACO**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3:30pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer la motricidad con diferentes actividad a cada uno de los deportistas.
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, conos y aros**
	Fuerza	Maxima			
Lanzamiento en posicion estandar		Explosiva	X	15 Min	
Lanzamientos de diferentes distancias	Resistencia	Aerobica			
trabajo de sentadillas sin peso		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Posicion de laterales con cambio de direccion		Desplazamiento	X	15 Min	
Desplazamiento con cambio de posicion		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
Reaccion ante el juego con balon y sin balon	Reacción	X	15 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
Desplazamientos laterales	Patrones Basicos de Movimiento	**Caminar**	15 Min
Dribling en diferente velocidad con balon y lance		**Lanzar**	15 Min
		TEMAS	
Dimenciones de cancha	Componente teorico	**Teorico**	
reglas basicas			
		TEMAS	
Trabajo en equipo			
respeto	Componente Social volutivo	valores	
Tolerancia			
		TEMAS	
Recreacion	Componente recreativo		
juego Libre			

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				**Campo Deportivo**

Nombre del formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/09/2022	**Lugar:CARURE**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 2:30PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la coordinacion viso manual

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 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 y conos**
Ejercicios tecnicos con desplazamientos con balon	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
Defensa Individual		Explosiva	X	10 Min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Dibling de balon a diferente altura (bajo, medio y alto)		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Caminar en diferentes velocidades con el balon	Orientación	X	10 Min
	Equilibrio		
lanzar y atrapar el balon de diferentes formas	Reacción	X	15 Min
Dribling con balon por las zonas de campo de juego	Ritmo	X	15 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Golpeo y salida rapida		Lanzar	10 Min
	Componente teorico	TEMAS	
Dimenciones de cancha		**Teoria**	
lineas de la cancha			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
trabajo en equipo		Valores	
respeto			
	Componente recreativo	TEMAS	
Juego de ponchados			
ludica			

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				**cancha deportiva**

Nombre del formador: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/09/2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 03:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el cambio de velocidad de cada uno 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	
Circuito de habilidades	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Sentadillas dorsales,flexiones	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones y conos**
Actividad fisica	Fuerza	Maxima	x	15 Min	
		Explosiva			
Trote suave con control de balon	Resistencia	Aerobica			
recuperacion y ejercicios de respiracion		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Pases Alternos		Desplazamiento	X	15Min	
Velocidad de fuerza y flexibilidad		Reacciòn	X	12 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
En salida larga recibir el balon y atacar	Reacción	X	15 Min
Pases alternos	Ritmo	X	15 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Saltos con caida estatica por toda la zona de campo		Saltar	15 Min
Lanzamientos con gesto tecnico punto de tiro libre			
	Componente teorico	TEMAS	
4 Reglas Basicas		Teoria	
Dimenciones de la cancha			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
Autodisciplina		valores	
participacion			
Perseverancia			
	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				cancha deportiva

Nombre del formador: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/09/2022**	**Lugar:CHURUGUACO**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 3:30PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**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.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Desplazamiento con dribling con cambio de direccion	Orientación	X	12 Min
Circuito por estaciones	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo	X	15 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Caminar en diferente velocidad con balon	acoplamiento	X	15 Min
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Salida rapida con escalera		**Correr**	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
Dimenciones de la cancha			
reglamento basico			
dimenciones del balon y de la cancha			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
compañerismo		Valores	
trabajo en equipo			
perseverancia			
	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				**campo deportcvo**

Nombre del formador: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar: CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 2.30PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar la capacidad de cambio de velocidad en los deportistas

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

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 MI	MATERIALES Y RECURSO
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	Pelotas de letras
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Relevos en parejas	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones, aros y escalera**
Circuito por estaciones	Fuerza	Maxima			
velocidades con dribling		Explosiva			
Ejercicios de resistencia- escalera	Resistencia	Aerobica	X	15 Min	
		Anaerobica			
Velocidad de fuerza y flexibilidad	Velocidad	Maxima	X	15 Min	
Ejercicios de accion y redaccion		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Hidratacion	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ejercicios tecnicos con desplazamiento sin balon	Orientación	X	15 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
Pases alternos	Ritmo	X	10 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Pases de pecho		**Correr**	10 Min
paces de pecho			
paces largo y cortos			
saltabilida	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
umildad			
obediencia		valores	
Responsabilidad			
	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: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: Gachancipa**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Manejo de balon con desplazamiento

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Caminar en diferentes velocidades	Orientación	X	15 Min
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Patrones basicos del movimiento,linea laterales y finales	acoplamiento	X	15 Min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Pases cortos y pases de pecho		Lanzar y atrapar	10 Min
	Componente teorico	TEMAS	
Reglas basicas		Reglamento	
Dimenciones de la cancha			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
obediencia		valores	
trabajo en equipo			
Responsabilidad			
Autodominio	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				campo deportivo

Nombre del formador: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2022	**Lugar: CHURUGUACO**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3.30PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el control y driblin del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 2.30PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades coordinativas generales del deportista

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 3:00PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**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	Pelotas de letras
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Juego banderines	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2022	**Lugar: CHURUGUACO**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3.30Pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el lanzamiento de los deportistas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	**Lugar: CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora:2:30Pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**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	**Pelotas de letras**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Juego banderines	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/09/2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:OOPM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los ejerccios de desplazamiento

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/09/2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora:4:30PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General:						
Objetivo Especifico: Consulidar los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el ataque con salidas rapidas						

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 tematica de la clase	Introduccion a la clase	X	2	Campo de juego
2. Registro asistenvcia	llamado a lista	X	3	
3. Movilidad articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Control,manipulacion y coordinacion	Fuerza	Maxima	X	5	**Campo de juego platillos Aros Balones**
Ejercicios de fuerza serntadillas + plancha		Explosiva	X	5	
Ejercicios de salida rapida y paces	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
paces,bote y lanzamientos.	Velocidad	Maxima	X	5	
Ziz zag con movimientos rapidos		Desplazamiento	X	5	
Trabajo de 1x1 y lanzamiento al aro		Reacciòn	X	5	
Hidratacion	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Detencion en un tiempo	Equilibrio	X	5
Detencion en dos tiempos	Reacción		
Juego de roles	Ritmo	X	5
juego de atancante y defensa con variaciones de juego	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
saques largos y cortos en lineas laterales.	acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					Aros,conos y balones.
Juego 2 V 2 Con Pantalla Para lanzar a la sesta	X	X		8	
Lanzamientos de zonas sercanas y lejanas.	X	X		8	
partido 5x5 cancha completa	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	retroalimentacion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	tarea en casa	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha: 05/09/2022	Lugar: LA PUNTA	Municipio:TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 13- 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (ortalecer el ataque con salidas rapidas

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	Introduccion a la clase	X	2	campo de juego
2. Assistencia	llamado a lista	X	3	
3.Movilidad articular	Movilidad Articular	X	5	
4. activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones,platillos ,pito ycampo de juego
sentadillas,plancha y abdominales.	Fuerza	Maxima	X	5	
pausa Activa		Explosiva	X	5	
Tipos de dribling con ataque.	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
Fintas y regatte	Velocidad	Maxima	X	5	
lanzamienntos y paces con atacante		Desplazamiento	X	5	
Trabajo 1x1 solo paces		Reacciòn	X	5	
Hidratacion	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
	Equilibrio				
Salidas rapidas con paces	Reacción		X	5	
Juego de atados en parejas	Ritmo		X	5	
juego libre	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion				
Jugadas libres	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Tecnica individual	X	X		15	Balones

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	Respreto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

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

Fecha:	06/09/2022	Lugar: CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora:4:30PM	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				N° de deportistas:			Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X		

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el ataque con salidas rapidas

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 la clase	Introduccion a la clase	X	2	campo de juego
2. Registro de asistencia	llamado a lista	X	3	
3. Movilidad articular en orden ascendente	Movilidad Articular	X	5	
4. Activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Abdominales sentadillas y velocidad con dribling	Fuerza	Maxima	X	5	platillos,aros,conos y balones
Ejercicios de reaccion con obstaculos		Explosiva	X	5	
Sentadillas y velocidad con balon	Resistencia	Aerobica	X	5	
Ejercicios de Dribling con entrada rapida y lanzamientos		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	X	5	
Fintas y regates		Desplazamiento	X	5	
Juego de araña con manejo y control de balon		Reacciòn	X	5	
Trabajo de 1 V 2 con lanzamientos al aro	Flexibilidad	Estatica	X	5	
Hidratacion		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Trabajo de lanzamientos erradura de diferentes puntros	Orientación	X	5
	Equilibrio		
Salidas rapidas con defensa 1 vs 1 con lanzamientos al aro	Reacción	X	5
	Ritmo		
Juego de robar el balon con paces	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		
Jugadas con saques laterales y paces largos	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					balones,platillos,aros
Juego 2 VS 3 con ayuda de pantalla y lanzamiento al aro	X	X		8	
juego de todos contra todos con balon	X	X		15	

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	responsable	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	charla de clases	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/09/2022	Lugar: CHITASUGA	Municipio:TENJO	Hora: 4.30PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
FORMADOR:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el ataque con salidas rapidas

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	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2.Asistencia	llamado a lista	X	3	
3. Movilidad articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Movimientos de poste	Fuerza	Maxima	X	5	**CAMPO DE JUEGO**
Movimientos de reaccion		Explosiva	X	5	**CONOS**
sierre en defensa y contra ataque	Resistencia	Aerobica	X	5	**AROS**
		Anaerobica			**BALONES Nº 6 Y 7**
Fnntas y regatee	Velocidad	Maxima	X	5	
Revero y Zig zag Por la cancha Con lanzamientos de diferentes distancias.		Desplazamiento	X	5	
Trabajo de 2x1 sin lanzamientos solo paces		Reacciòn	X	5	
Hidratacion	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ejerciocios d la tranza Avance y lanzamiento a ña sesta	Orientación	X	5
	Equilibrio		
Salisas Rapidas con defensa 2 VS 2 lanzamiento a la sesta	Reacción	X	5
juego de roles	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Ejercicios de ganar pocicion serca del aro	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Posicion,finta y lanzamiento	X	X		8	**CAMPO DE JUEGO**
				15	**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	Compriso y respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/09/2022	Lugar:LA OUNTA	Municipio: TENJO	Hora.4:30PM	N° de sesión: 5		N° de semana: 2
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ				N° de deportistas:			Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X		

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico Mejorar la capacidad de ejecucion de la tecnica individual y grupal.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equi	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	Introduccion a la clase	X	2	capo de juego
2.Asistencia	llamado a lista	X	3	
3. Movilidad articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones,platillos
aiwa Cancha Completa con diferente dribling	Fuerza	Maxima	X	5	
ABDOMINALES		Explosiva	X	5	
Tecnica de lanzamiento	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
Fintas y regate para lanzamientos	Velocidad	Maxima	X	5	
Lanzamientos tiros libres		Desplazamiento	X	5	
Trabajo de 2x2 con y sin balon		Reacciòn	X	5	
Hidratacion	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Detencion en 1 y 2 tempos con gesto de lanzamiento y pace	Orientación	X	5
	Equilibrio		
Salida rapida con defensa y ataque	Reacción	X	5
Juego con diferentes rolres y cambios de ritmo	Ritmo	X	5
Juego de ponchados con control de balon	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
pantallas y fintas	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de defensa 4 esquinas	X	X		10	balones,conos,aros
				10	

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	retroalimentacion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	responsabilidad	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	Lugar:LA OUNTA	Municipio: TENJO	Hora.4:30PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico Mejorar la capacidad de ejecucion de la tecnica individual y grupal.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equi	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	Introduccion a la clase	X	2	capo de juego
2.Asistencia	llamado a lista	X	3	
3. Movilidad articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones,platillos
aiwa Cancha Completa con diferente dribling	Fuerza	Maxima	X	5	
ABDOMINALES		Explosiva	X	5	
Tecnica de lanzamiento	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
Fintas y regate para lanzamientos	Velocidad	Maxima	X	5	
Lanzamientos tiros libres		Desplazamiento	X	5	
Trabajo de 2x2 con y sin balon		Reacciòn	X	5	
Hidratacion	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Detencion en 1 y 2 tempos con gesto de lanzamiento y pace	Orientación	X	5
	Equilibrio		
Salida rapida con defensa y ataque	Reacción	X	5
Juego con diferentes rolres y cambios de ritmo	Ritmo	X	5
Juego de ponchados con control de balon	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
pantallas y fintas	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de defensa 4 esquinas	X	X		10	balones,conos,aros
				10	

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	retroalimentacion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	responsabilidad	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/09/2022**	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:4:30**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA				**N° de deportistas:**			**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico Mejorar la capacidad tecnico tactica individual y grupal.

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	Introduccion a la clase	X	2	cancha deportiva
2.Asistencia	llamado a lista	X	3	
3. Movilidad articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Manipulacion y control de balon	Fuerza	Maxima	X	5	**Balones,escalera de coordinacion,platillos,lazos y conos**
saltabilidad,cuncliyas y abdominales.		Explosiva	X	5	
Ejecucion de movimientos y posicion basica de baloncesto	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
Ejercicios de coordinacion con escalera y control de balon	Velocidad	Maxima	X	5	
Circuitos de coordinacion,rapidez,flesibilidad y saltabilidad		Desplazamiento	X	5	
Hidratacion recuperacion y ejercicios de respiracion		Reacciòn	X	5	
	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Juego en circulo y rotacion de balon.	Orientación	X	5
	Equilibrio		
Juego de coordinacion en circulo el reloj	Reacción	X	5
Activacion	Ritmo	X	5
Salidas rapiudas con paces y rotacion por sonas.	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
Juego de balon mano	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ejercicios de trenza con lanzamientos al aro	X	X		8	**Balones,campo deportivo**
Ejercicios de Paase y lanzamientos	X	X		8	
lanzamientos a la canasta	X	X		8	
				8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	Estatico	**cancha**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	valores en el juego	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha:	16/09/2022	Lugar:CHITASUGA	Municipio:TENJO	Hora 4:30	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				N° de deportistas:		Edades: 12-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Mejorar las diferentes capacidades fisica y habilidades motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo

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	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 1 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO LIBRE CON EJECUCION DE SAQUE ENTRENADOS	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
TRABAJO DE DEFENSA EN ZONA	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	X	X		8	
JUEGO REY DE 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:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ
Firma formador	

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar:LA PUNTA**	**Municipio:TENJO**		**Hora:430PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Mejorar las diferentes capacidades fisica y habilidades motrices.							
Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo							

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 Tematica a realizar en la clase	Introduccion a la clase	X	2	cancha deportiva
2.Asistencia	llamado a lista	X	3	
3. Movidad articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Activacion al 70%	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 salidas rapidas	Fuerza	Maxima	X	5	**platillos,balones,cancha deportiva**
Ejercicios de fuerza		Explosiva	X	5	
Ejercicios de rotacion ocupando su pocicion basica en el juego	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
Fintas Y Regate para lanzar	Velocidad	Maxima	X	5	
Retroseso,Avanse y salida		Desplazamient	X	5	
Trabajo 3 V 2 con pase cruce y salida rapida		Reacciòn	X	5	
Hidratacion y ejercicios de respiracion	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Jego del reloj con ratacion	Orientación	X	5
	Equilibrio		
Trabajo de aiwa	Reacción	X	5
1x1 defensa y ataque coin lanzamiento al aro	Ritmo	X	5
Juego rompe hielo	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
Trabajos de accion y reaccion con estimulos auditivos	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de la araña con dribling	X	X		10	**balones**
Juego libre	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	Estatico	**cancha deportiva**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Retroalimentacion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Tarea en casa	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha:	**20/09/2022**	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 4:30**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARRTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Mejorar las diferentes capacidades fisica y habilidades motrices.							
Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo							

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	Introduccion a la clase	X	2	cancha deportiva
2.Asitencia	llamado a lista	X	3	
3. Movilidad	Movilidad Articular	X	5	
4. activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
sentadillas con balon	Fuerza	Maxima	X	5	platillos,pelotas,conos,balones
10 min trte suabe con bote de balon		Explosiva	X	5	
velocidad con bote	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
control de balon y ejercicios de driblin en sig zag	Velocidad	Maxima	X	5	
Lanzamientos al aro en el punto de tiro libre		Desplazamiento	X	5	
Trabajo 3 V 2 Con tiro al aro		Reacciòn	X	5	
	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
	Equilibrio				
salidas rapidas con paces y defensa	Reacción		X	5	
Juego de accion y reaccion	Ritmo		X	5	
Juego libre	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
Ejercicios de coordinacion en patrejas con 2 balones.	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de tiros libres por equipos	X	X		10	balones,conos
Juego de cojidos con balon	X	X		10	
Juego de aacion y reaccion	X	X		10	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	Estatico	cancha deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Consulidar los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto							
Objetivo Tecnico o Tactico Mejorar la capacidad de ejecucion de la tecnica individual y grupal.							
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	Introduccion a la clase	X	2	campo de juego
2.Asistencia	llamado a lista	X	3	
3.Movilidad articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
sentadilla profunda	Fuerza	Maxima	X	5	**balones ,aros**
Pliometricos		Explosiva	X	5	
Dribling desde la mitad de cancha con entrada rapida y lanzamientos	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
Fintas regate y lanzamientos	Velocidad	Maxima	X	5	
Retroseso ,Avanse y salidas		Desplazamiento	X	5	
Trabajo 2x1 con entrada al aro		Reacciòn	X	5	
Hidratacion	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Trenza por 3 y lanzamientos al aro	Orientación	X	5
	Equilibrio		
Salidas y entradas con lanzamientos	Reacción	X	5
Juego de roles	Ritmo	X	5
Activacion con control de balon bendados	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
Pantallas y bloqueos	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego libre	X	X		10	**balones ,aros**
				10	

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	respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar:LA PUNTA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:4:30**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Mejorar las diferentes capacidades fisica y habilidades motrices.							
Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo							

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	Introduccion a la clase	X	2	campo de juego
2.Asistencia	llamado a lista	X	3	
3. Movilidad	Movilidad Articular	X	5	
4.Activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Circuito por estaciones	Fuerza	Maxima	X	5	balones,aros,conos ,platillos
5 vueltas de Trote con bote		Explosiva	X	5	
Tecinica de lanzamientos	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
Fintas y regate para lanzamientos	Velocidad	Maxima	X	5	
Trabajos de control dominio de balon paces por dtras de esplada y medio de piernas		Desplazamiento	X	5	
Juego 5x5 a 20 sestas.		Reacciòn	X	5	
Hidratacion	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Detencion en 1 y 2 tiempos con fintas	Orientación	X	5
	Equilibrio		
salidas rapidas con cesta	Reacción	X	5
Juego de araña con bote	Ritmo	X	5
Juego rompe Hielo	Anticipacion	X	5
Ejecucion de lanzamientos y recepcion de balon	diferenciacion	X	5
Jugadas libres	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ejecucion de lanzamiento y recepcion	X	X		10	balones,aros,conos ,platillos
Juego libre	X	X		15	

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	respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/09/2022**	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**		**Hora:4.30PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LEIDY MARTINEZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Mejorar las diferentes capacidades fisica y habilidades motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo

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	Introduccion a la clase	X	2	campo de juego
2.Asistencia	Ilamado a lista	X	3	
3. Movilidad	Movilidad Articular	X	5	
4.Activacion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Salidas y entradas rapidas con lanzamientos	Fuerza	Maxima	X	5	balones,aros,platillos
Sentadillas abdominales y flesiones		Explosiva	X	5	
Tipos de Dribling	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
Fintas y lanzamientos	Velocidad	Maxima	X	5	
circuitos recreativos		Desplazamiento	X	5	
Juego libre		Reacciòn	X	5	
Huidratacion	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Trenza rapidas y lanzamientos	Orientación	X	5
	Equilibrio		
entrada y salida al aro	Reacción	X	5
ataque y defensa	Ritmo	X	5
Juego libre	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		
saques laterales y saques de frente.	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de herradura con tecnica de lanzamientos	X	X		10	balones,aros,platillos
juego 2x2 a 20 sestas	X	X		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	Estatico	cancha deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LEIDY MARTINEZ**

OBLIGACION 9 PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1.078.370.232	ISABELA SALAMANCA ZEA	8	27		:		126		:		68		:		58		:	
2	1.076.625.250	SAMUEL STIVEN CALDERON	7	18		:		124		:		54		:		65		:	
3	1019118255	MARIANA BALLESTEROS	8	35		:		133		:		71		:		74		:	
4	1078370646	MARIA JOSE MUÑOZ	8	27		:		131		:		68		:		61		:	
5	1078370531	CARLOS DAVID GAMBA	8	26		:		125		:		59		:		61		:	
6	1.078.371.560	SHARIT NICOLLE HERNANDEZ	7	28		:				:				:				:	
7	1.032.800.281	RAFAEL ALEJANDRO MARTINI	9	31		:		133		:		66		:		68		:	
8	1.070.977.580	MARTIN EDUARDO CARIBELL	7	28		:		132		:		72		:		58		:	
9	1.078.371.936	EMANUEL SANTIAGO RODRIG	6	18		:		110		:		58		:		57		:	
10	1.070.396.068	DANNA CAROLINA HERNANDE	9	26		:		122		:		66		:		60		:	
11	1.078.371.111	SAIRA VALERIA CORTES NAV	8	28		:		142		:		72		:		68		:	
12	1.078.432,11	SARAY MARIANA UWAQUE	7	22		:		124		:		53		:		62		:	
13	1.078.370.453	CRISTIAN ESTIVEN OLAYA S	8	22		:		125		:		63		:		61		:	
14	1.078.789.231	WENDY LOREINY CHAVARRIA	7	23		:		125		:		58		:		60		:	
15	1.078.368.755	ANA KATALINA VERGARA	12	29		:		142		:		72		:		62		:	
16	1.076.624.146	NICOLAS SANTIAGO CALDER	9	40		:		139		:		76		:		76		:	
17	1.075.667.937	SARA VALENTINA GAMBA	11	36		:		142		:		72		:		68		:	
18	1078369853	ZARIT ESMERALDA RODRIGU	10	45		:		159		:		79		:		75		:	
19	1.023.165.864	NICOLLE VICTORIA SALAMAN	11	41		:		150		:		68		:		71		:	
20	1.073.483.218	LAURA VALENTINA SALAMANC	12	45		:		152		:		76		:		73		:	
21	1.073.513.464	LAURA MICHEL CARBAJAL	10	45		:		143		:		75		:		76		:	
22	1.078.369.621	MICHEL STEFANY MATIZ	12	49		:		157		:		82		:		70		:	
23	1.072.666.825	CAMILA ANDREA VALERO	11	44		:		159		:		85		:		69		:	
24	1.014.673.041	DANNA MICHELE FIQUITIVA	9	29		:		133		:		70		:		60		:	
25	1.025.150.080	SARA SOFIA TORREZ	10	32		:		133		:		71		:		60		:	
26	1.056.777.063	KEVIN ANDRES PARRA	10	31		:		140		:		64		:		56		:	
27	1.073.163.306	BREINER DANIEL SIERRA	11	35		:		140		:		76		:		72		:	
28	1.078.369.408	MICHELE SOFIA MENDOZA	11	40		:		155		:		81		:		62		:	
29	1.012.358.539	KAREN LISETH CHIVARA	14	55		:		159		:		82		:		74		:	
30	1.055.272.706	SAMY STEFANIA VERGARA	15	45		:		153		:		64		:		80		:	
31	1.012.358.601	PAULA MILENA CHIVARA	14	49		:		159		:		84		:		70		:	
32	1.078.368.233	OMAR DAVID SALAMANCA	13	46		:		162		:		79		:		73		:	
33	1078367741	EILEN NATALIA GUAPO	15	45		:		153		:		78		:		68		:	
34	1.045.424.875	MAIRA ANDREA LUNA	15	40		:		152		:		80		:		64		:	
35	1.045.424.874	ANDREA ALEJANDRA LUNA	15	38		:		152		:		78		:		67		:	
36	1.130.024.108	RUBEN TRIVIÑO	15	55		:		163		:		83		:		80		:	
37	1.014.862.611	LAURA CAMILA ORTIZ	15	60		:		1,59		:		84		:		75		:	
38	1.030.281.578	ANDREA BAÑOL	14	44		:		1,4		:		79		:		68		:	
39	1.078.370.944	VALERY JULIANA ORTIZ	8	28		:		1,3		:		71		:		58		:	
40	114.111.96.38	CRISTIAN RODRIGUEZ	13	45		:		1,5		:		75		:		56		:	
41	1.069.740.901	IBAN RUGE	11	38		:		1,4		:		76		:		52		:	
42						:				:				:				:	
43						:				:				:				:	

EVALUACIONES TES FISICOS Y PRUEVAS ANTROPOMETRICAS

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ISABELA SALAMANCA ZEA	8	4	4,3	4,15	FALSO	23,00		143	157			30	32	31	FALSO	10,47	
2	SAMUEL ESTIVEN CALDERON	7	5,21	5,09	5,15	FALSO	34		150	167			36	38	37	FALSO	15,09	
3	MARIANA BALLESTEROS	8	6,07	6	6,04	FALSO	12		92	110			34	36	35	FALSO	18	
4	MARIA JOSE MUÑOZ	8	5,53	5,5	5,52	FALSO	16		163	145			28	30	29	FALSO	13	
5	CARLOS DAVID GAMBA	8	5,13	4,59	4,86	FALSO	10		150	153			24	27	25,5	FALSO	15,25	
6	SHARIT NICOLLE MARTINEZ	7	0	0	0,00	100	10						0	0	0	100		
7	RAFAEL ALEJANDRO MARTINEZ	9	4,63	4,4	4,52	FALSO	8		139	143			29	48	38,5	FALSO	12,82	
8	MARTIN EDUARDO CARIBELLO	7	5,3	5,2	5,25	FALSO	16		148	153			35	37	36	FALSO	14	
9	EMANUEL SANTIAGO RODRIGUEZ	6	6	5,08	5,54	FALSO	10		94	1,14			28	31	29,5	FALSO	16	
10	DANNA CAROLINA HERNANDEZ	9	5,94	6,28	6,11	FALSO	14		123	116			40	39	39,5	FALSO	17	
11	SAIRA VALERIA CORTES	8	6,3	6,2O	6,30	FALSO	8		100	130			48	41	44,5	FALSO	17	
12	SARAY MARIANA UWAQUE	7	6,4	6,3	6,35	FALSO	8		110	120			35	37	36	FALSO	16	
13	CRISTIAN ESTIVEN OLAYA	8	5,95	5,96	5,96	FALSO	16		163	162			15	9	12	90	16	
14	WENDY LOREINY CHAVARRIA	7	6	6,23	6,12	FALSO	10		110	120			35	38	36,5	FALSO	17	
15	NICOLAS SANTIAGO CALDERON	9	665	4,89	334,95	FALSO	10		169	165			38	23	30,5	FALSO	14,81	
16	DANNA MICHEL FIQUITIVA	9	5,94	6,28	6,11	FALSO	12		1,23	1,16			38	42	40	FALSO	15	
17	VALERY JULIANA RODRIGUEZ	8	6	5,5	5,75	FALSO	8		1,2	1,25			38	40	39	FALSO	14	
18			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
19			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
20			0	0	0,00	100							0	0	0	100		

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	RAFAEL ALEJANDRO MARTINEZ	9	4,63	4,4	4,52	FALSO	8,00	FALSO	139	143			29	48		100	12,82	
2	DANNA CAROLINA HERNANDEZ	9	5,94	6,28	6,11	FALSO	14		123	116			40	39	39,5	FALSO	17	
3	NICOLAS SANTIAGO CALDERON	9	665	489	577,00	FALSO	10		169	165			38	23	30,5	FALSO	14,81	
4	DANNA MICHEL FIQUITIVA	9	5,94	6,28	6,11	FALSO	12		1,23	1,16			38	42	40	FALSO	15	
5	ZARIT ESMERALDA RODRIGUEZ	10	5,07	4,28	4,68	FALSO	30		1,64	1,7			30	35	32,5	FALSO	14,37	
6	LAURA MICHEL CARBAJAL	10	5,5	5,53	5,52	FALSO	20		1,4	1,46			30	28	29	FALSO	13,28	
7	SARA SOFIA TORREZ	10	6,28	6	6,14	FALSO	8		1,35	1,45			38	30	34	FALSO	13,65	
8	KEVIN ANDRES PARRA	10	5	5,9	5,45	FALSO	16		1,37	1,42			27	11	19	40	12,45	
9			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
10			0	0	0,00	100							0	0	0	100		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SARA VALENTINA GAMBA	11	4,84	3,89	4,37	FALSO	40	50	1,56	1,7	1,63		29	8	18,5	40	12,58	50
3	NICOLE VICTORIA SALAMANCA	11	4,19	4,28	4,24	FALSO	13	FALSO	1,86	2,08			16	25	20,5	FALSO	12,21	50
4	LAURA VALENTINA SALAMANCA	12	4,18	4,25	4,22	FALSO	16	FALSO	1,64	1,73			23	14	18,5	40	12,84	40
5	MICHEL STEFANY MICHEL	12	5,53	5,5	5,52	FALSO	12	FALSO	1,63	1,45			0	0	0	100	12	50
6	CAMILA ANDREA VALERO	11	5,31	5,09	5,20	FALSO	10	FALSO	1,33	1,25			22	10	16	60	14,1	FALSO
7	BREINER DANIEL SIERRA	11	4,85	4,3	4,58	FALSO	14	FALSO	1,4	1,55			36	28	32	FALSO	13,58	FALSO
8	MICHELE SOFIA MENDOZA	11	4,5	4,49	4,50	FALSO	60	90	1,23	1,16			17	16	16,5	FALSO	0	100
9	OMAR DAVID SALAMANCA	13	4	4,03	4,02	FALSO	20	FALSO	2	2,04			35	22	28,5	FALSO	10,47	70
10	ANA KATALINA VERGARA	12	4,23	4,08	4,16	FALSO	70	100	1,88	2			14	6	10	90	11,56	60
11	CRISTIAN RODRIGUEZ	13	4,1	4,15	4,13	FALSO	26	40	1,8	1,82			35	39	37	FALSO	11,0	FALSO
12	IBAN RUGE	11	4,45	4,5		100	12	FALSO	1,63	1,65			45	50	47,5	FALSO	13,15	FALSO
13			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
14			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

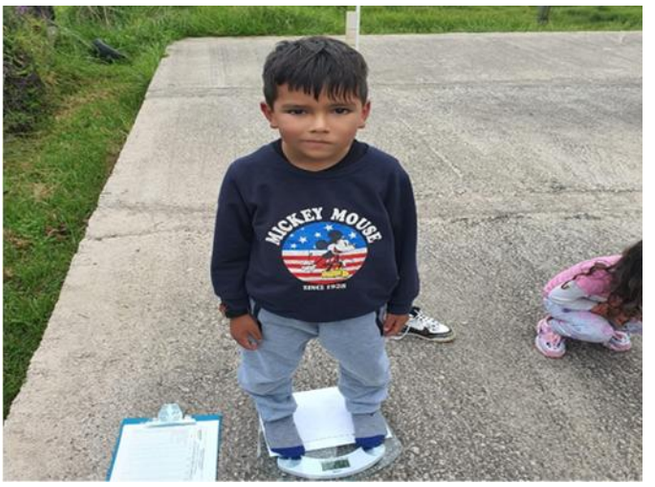
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	KAREN NLISETH CHIVARA	14	4,86	5,7	5,28	FALSO	16	FALSO	166	167	166,5	180	39	29	34	FALSO	12,12	40
3	PAULA MILENA CHIVARA	14	8,31	9,09	8,70	FALSO	10	FALSO	120	134			26	31	28,5	FALSO	16,9	FALSO
4	SAMY STEFANIA VERGARA	15	5,33	5	5,17	FALSO	27	FALSO	172	154			15	6	10,5	FALSO	15,06	FALSO
5	EILEN NATALIA GUAPO	15	5,25	5,4	5,33	FALSO	20	FALSO	178	176			38	40	39	FALSO	15,2	FALSO
6	MAIRA ANDREA LUNA	15	4,67	4,08	4,38	FALSO	55	80	190	181			23	17	20	FALSO	15,15	FALSO
7	ANDREA ALEJANDRA LUNA	15	4,28	4,86	4,57	FALSO	50	70	165	173			27	19	23	FALSO	14,28	FALSO
8	RUBEN TRIVIÑO	15	4,05	4,15	4,10	FALSO	30	FALSO	190	198			38	35	36,5	FALSO	11,1	50
9	LAURA CAMILA ORTIZ	15	4,1	4,16	4,13	FALSO	20	FALSO	1,7	1,78			40	48	44	FALSO	15.43	FALSO
10	ANDREA BAÑOL	14	5	4,5	4,75	FALSO	10	FALSO	1,61	1,65			39	41	40	FALSO	16,23	FALSO
11			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
12			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

INICIACION PRUEVAS ANTROPROMETRICAS Y TES FISICOS.

















FUNDAMENTACIÒN

















PERFECCIONAMIENTO.

















OBLIGACION No 10.

CERTIFICACIÒN MUNICIPIO

INDERTEN	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR DE TENJO INDERTEN	TENJO es de Todos Alcaldía Municipal
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEL TALENTO HUMANO Y FINANCIERA	
	FORMATO CERTIFICACIÓN	
	VERSIÓN: 02 / FECHA: 23/01/2021 / Página 1 de 1	

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE DEL MUNICIPIO DE TENJO CUNDINAMARCA

NIT: 832001730-1

C E R T I F I C A:

Que **LEIDY ANGELICA MARTINEZ** identificada con la Cédula de Ciudadanía No.**1.078.367.526** de Tenjo Cundinamarca, hizo presencia en el INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO "INDERTEN" desarrollando actividades como **FORMADORA DE BALONCESTO**, en calidad de contratista de Indeportes durante el período comprendido entre el **01 de agosto de 2022** al **30 de agosto de 2022** de manera presencial.

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

JULIO ENRIQUE CHAVEZ JAMAICA
Director General INDERTEN

OBLIGACION No 11 EVENTOS.



EVENTO AJEDREZ TENJO

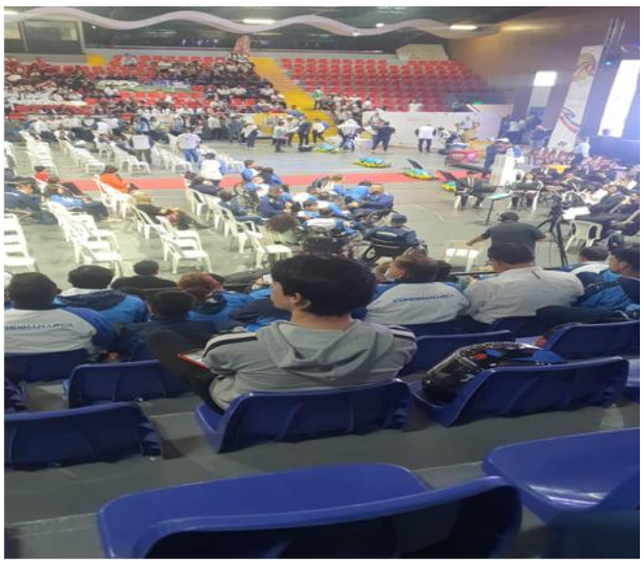


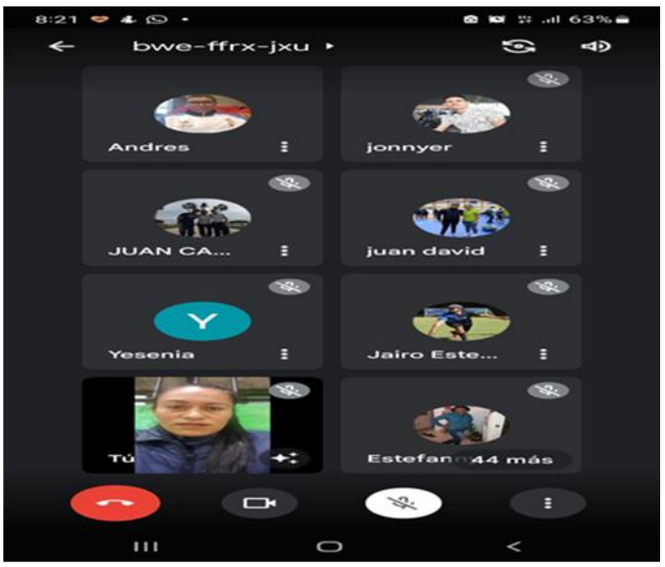
EVENTO EL DORADO ZIPAQUIRA

EVENTO DIA DEL CAMPESINO TENJO



OBLIGACION 12 REUNIONES





OBLIGACION No 13.

Se esta a la espera de la entrega por parte de la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID) cuando se requiere enviar o trasladar documentos al archivo del instituto

OBLIGACION No 14

Se entregan en el mes de Agosto todos los informes en formato digital y modificable.

*informe gestión contractual

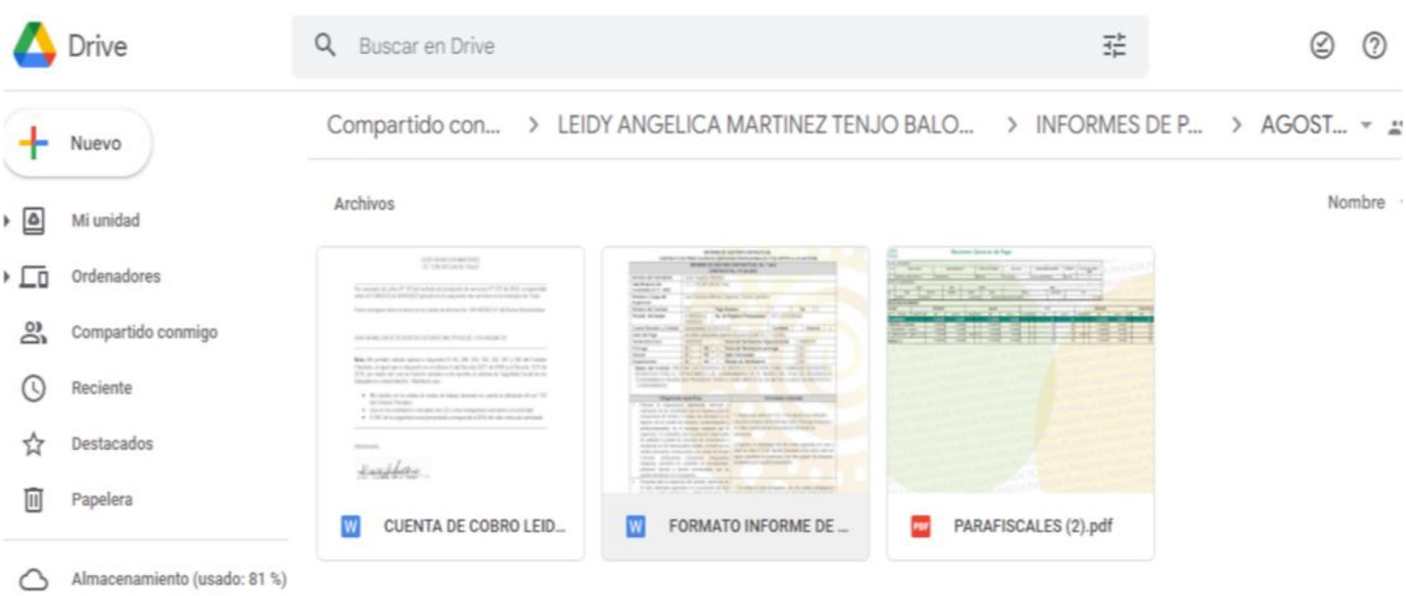
*Informe de supervisión.

*Mallas curriculares.

*plan pedagógico.

*planes diarios.

Fichas de inscripción

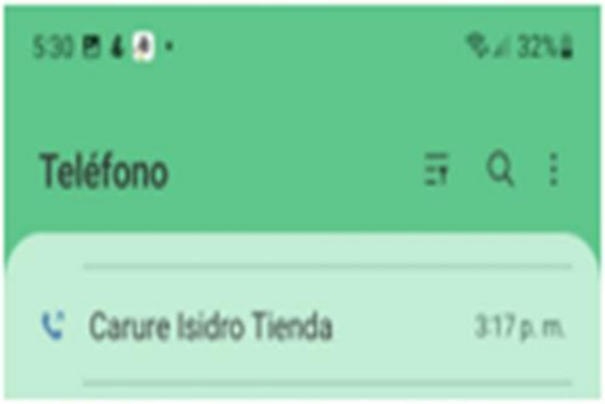


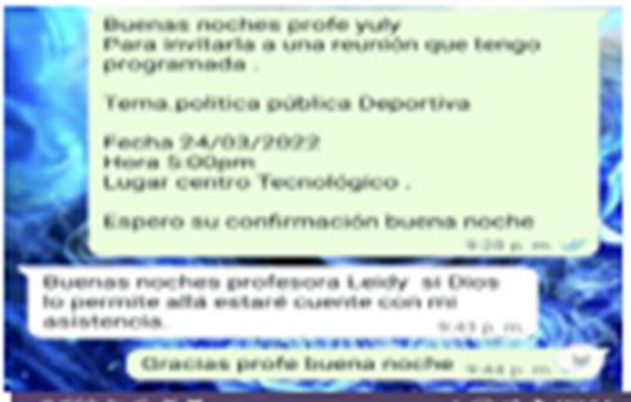
Tabulación política publica

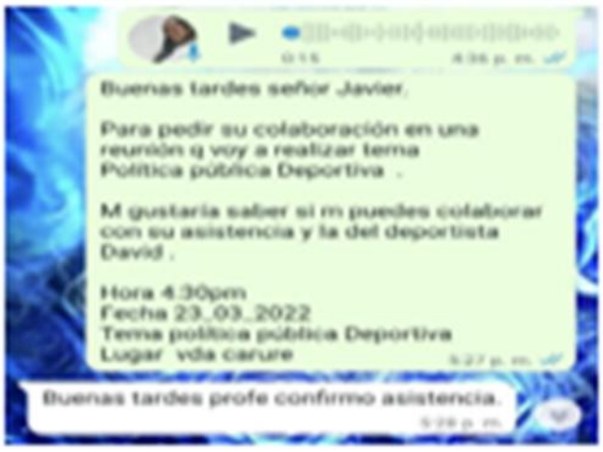
Tabulación mesa de trabajo				
Municipio	Temática	Aportes mesas de trabajo	Situación problema	situaciòn solucion
TENJO	Deporte Formativo	Falta instructores ,falta de escuelas de formacion para las veredas,	Problema	Inversion en material deportivo y presupuesto economico
TENJO	Deporte Escolar	Faltan motivacion a las instituciones educativas para fomentar el deporte.	Problema	motivacion en istituciones
TENJO	Deporte social comunitario	Capacitación continua para Instructores	problema	Arreglo de placas,desarrollode programas deportivos,uniformes para deportistas
TENJO	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Apoyo en inclusion,Tenener en cuentaa los presidentesde la junta de accion en en area de deportes	Problema	patrocinadores para diferentesdeportes ,presupuest economico para las veredas,generar polizas de seguridad para ls niños
TENJO	Infraestructura deportiva y recreativa	falta de pintura para las canchas,falta de iluminacion ,falta de espacios deportivo,falta de lotes para espacios deportivos en veredas.	Problema	apoyo economico para estructuras deportivas ,aumento en capacidadesen infraestructura
TENJO	Actividad fisica	Apoyo para programas de rumba y zumba,falta de seguridad en las canchas deportivas,mas acompañamiento adulto mayor	problema	Apoyopara campeonatos y salidas a diferentes municipios
TENJO	Recreación	falta instrucotres de recreacion	Problema	Apoyo de la alcaldia y la cultura,desarrollo de juegos comunales en todo el municipio

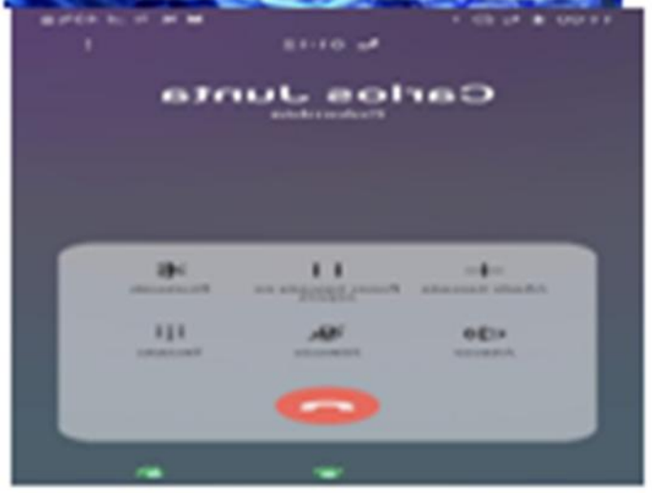

Yenny Churuguaco


Carlos Junta

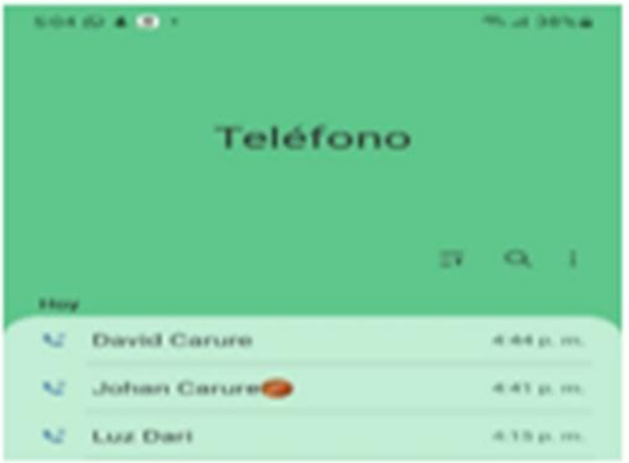

Teléfono
Carure Isidro Tienda
3:17 p. m.

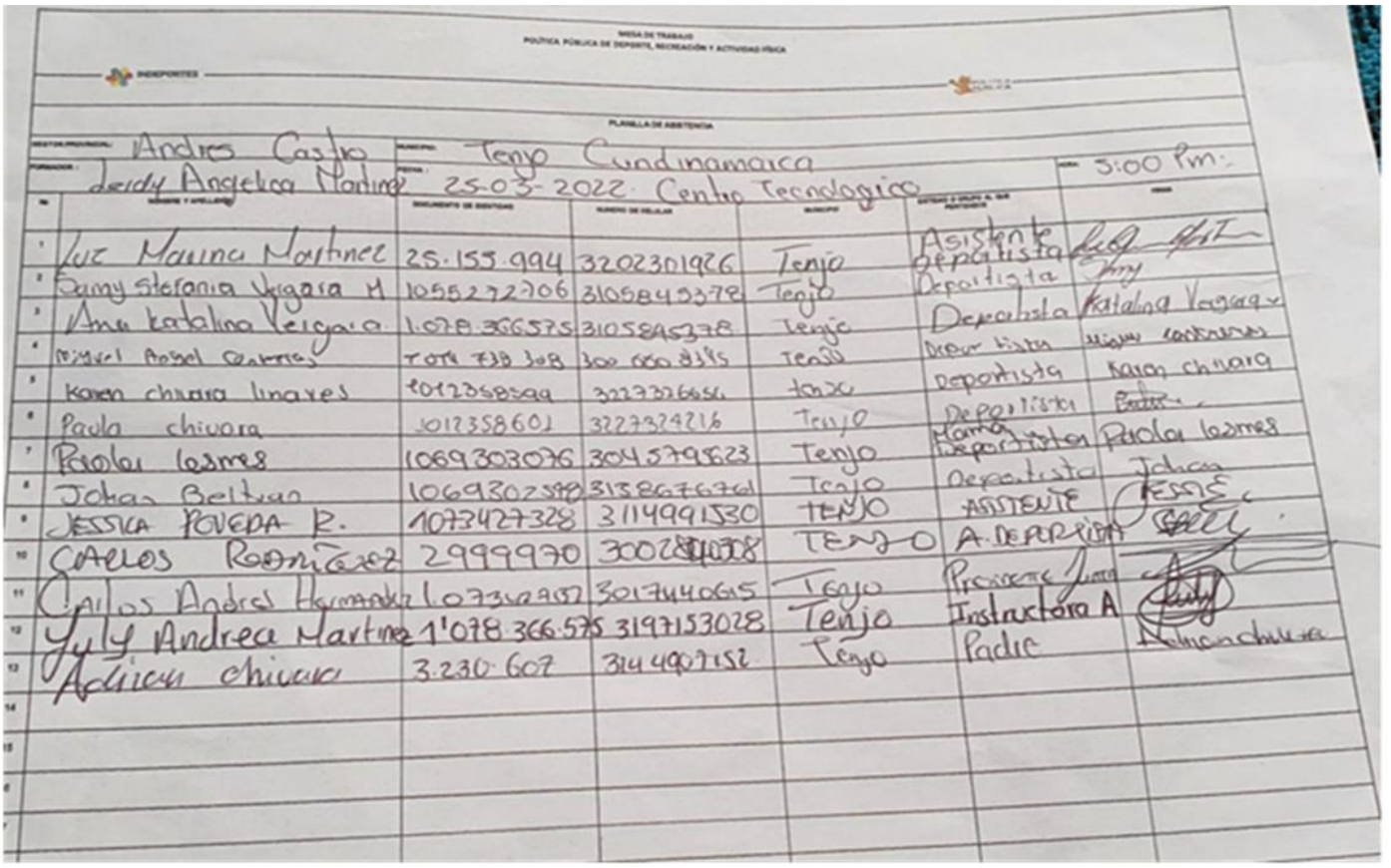

Buenas noches profe yuly
Para invitarla a una reunión que tengo programada .
Tema.política pública Deportiva
Fecha 24/03/2022
Hora 5:00pm
Lugar centro Tecnológico .
Espero su confirmación buena noche
Buenas noches profesora Leidy si Dios lo permite allá estaré cuente con mi asistencia.
Gracias profe buena noche


Buenas tardes señor Javier.
Para pedir su colaboración en una reunión q voy a realizar tema
Política pública Deportiva .
M gustaría saber si m puedes colaborar con su asistencia y la del deportista David .
Hora 4:30pm
Fecha 23_03_2022
Tema política pública Deportiva
Lugar vda carure
Buenas tardes profe confirmo asistencia.




Buenas noches señora Marina para invitarla a una reunión que tengo programada.
Tema política pública Deportiva
Fecha 25/03/2022
Hora 5:00pm
Lugar centro tecnológico .
Espero su confirmación buena tarde.
Hoy
Buenos días profe
Con mucho gusto confirmo asistencia a la reunión política deportiva .
Mensaje


Teléfono
Hoy
David Carure
Johan Carure
Luz Dari



MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

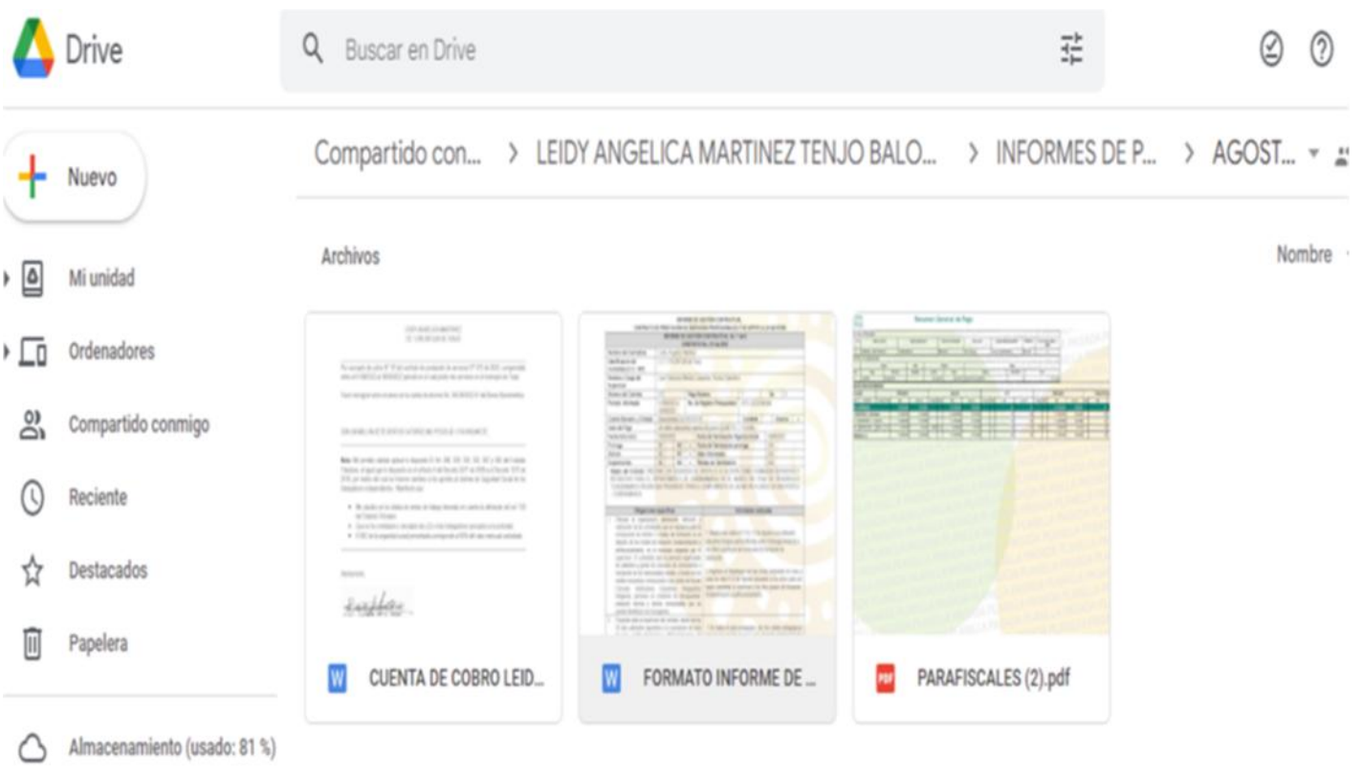
INDEPORTES

PLANILLA DE ASISTENCIA

Andres Castro — Tenjo Cundinamarca — 5:00 Pm.
Leidy Angelica Martinez — 25-03-2022 — Centro Tecnologico

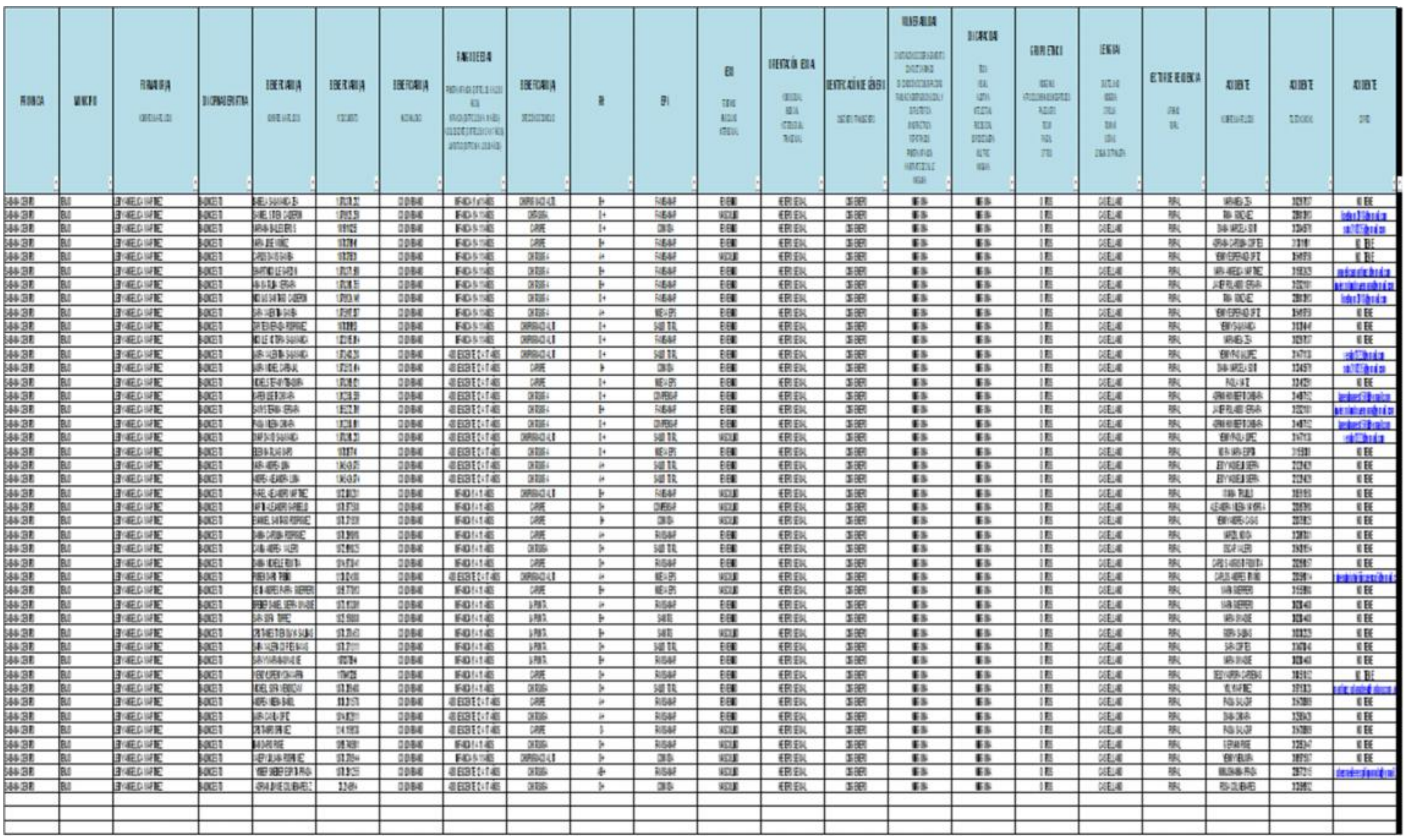
	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ESTADO O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Luz Marina Martinez	25.155.994	3202301926	Tenjo	Asistente	
2	Samy Stefania Vargas M	1055272706	3105845378	Tenjo	Deportista	
3	Ana katalina Vergara	1.078.366575	3105845378	Tenjo	Deportista	Katalina Vergara
4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5	Karen chivara linares	1012358599	3227326656	tenjo	Deportista	Karen chivara
6	Paula chivara	1012358601	3227329216	Tenjo	Deportista	
7	Paola lozmes	1069303076	3045798523	Tenjo	Deportista	Paola lozmes
8	Johan Beltran	1069302380	3158676761	Tenjo	Deportista	Johan
9	JESSICA POVEDA R.	1073427328	3114991530	TENJO	ASISTENTE	JESSICA
10	CARLOS RODRIGUEZ	2999970	3002[illegible]	TENJO	A. DEPORTIVA	
11	Carlos Andres Hernandez	1073[illegible]	3017440615	Tenjo	Profesional Junior	
12	Yuly Andrea Martinez	1'078.366.575	3197153028	Tenjo	Instructora A	
13	Adrian chivara	3.230.607	3144907152	Tenjo	Padre	

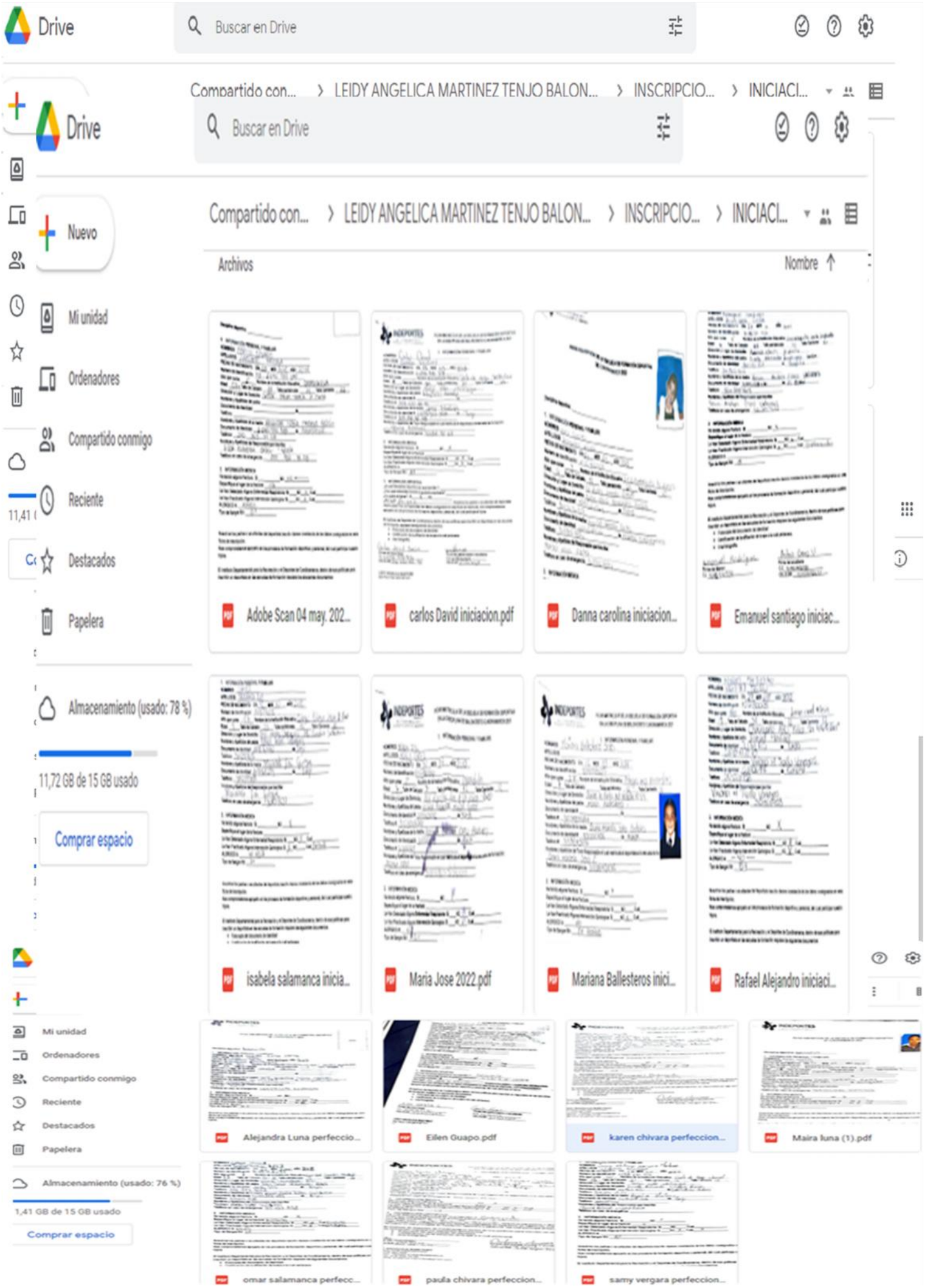
OBLIGACION 15.

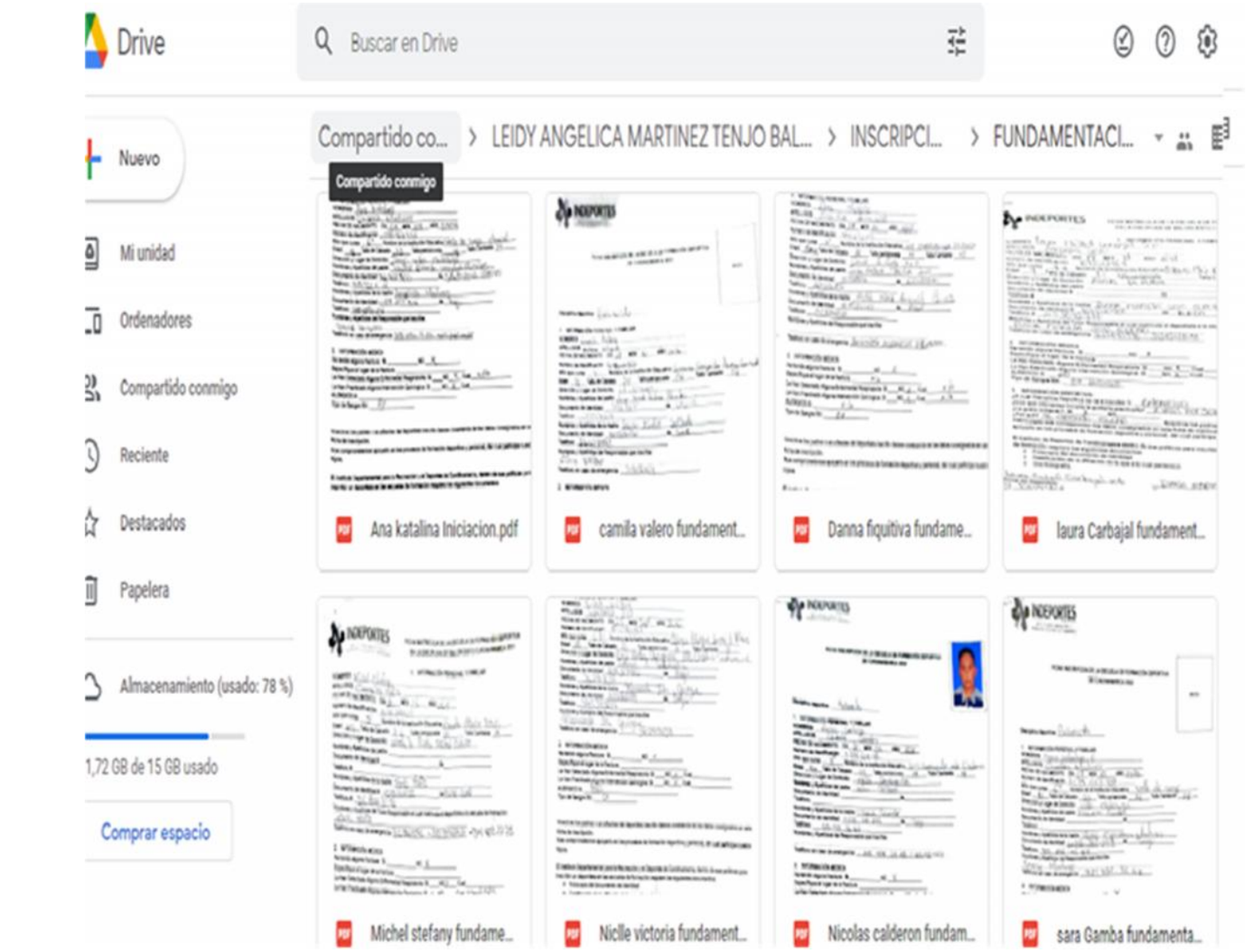


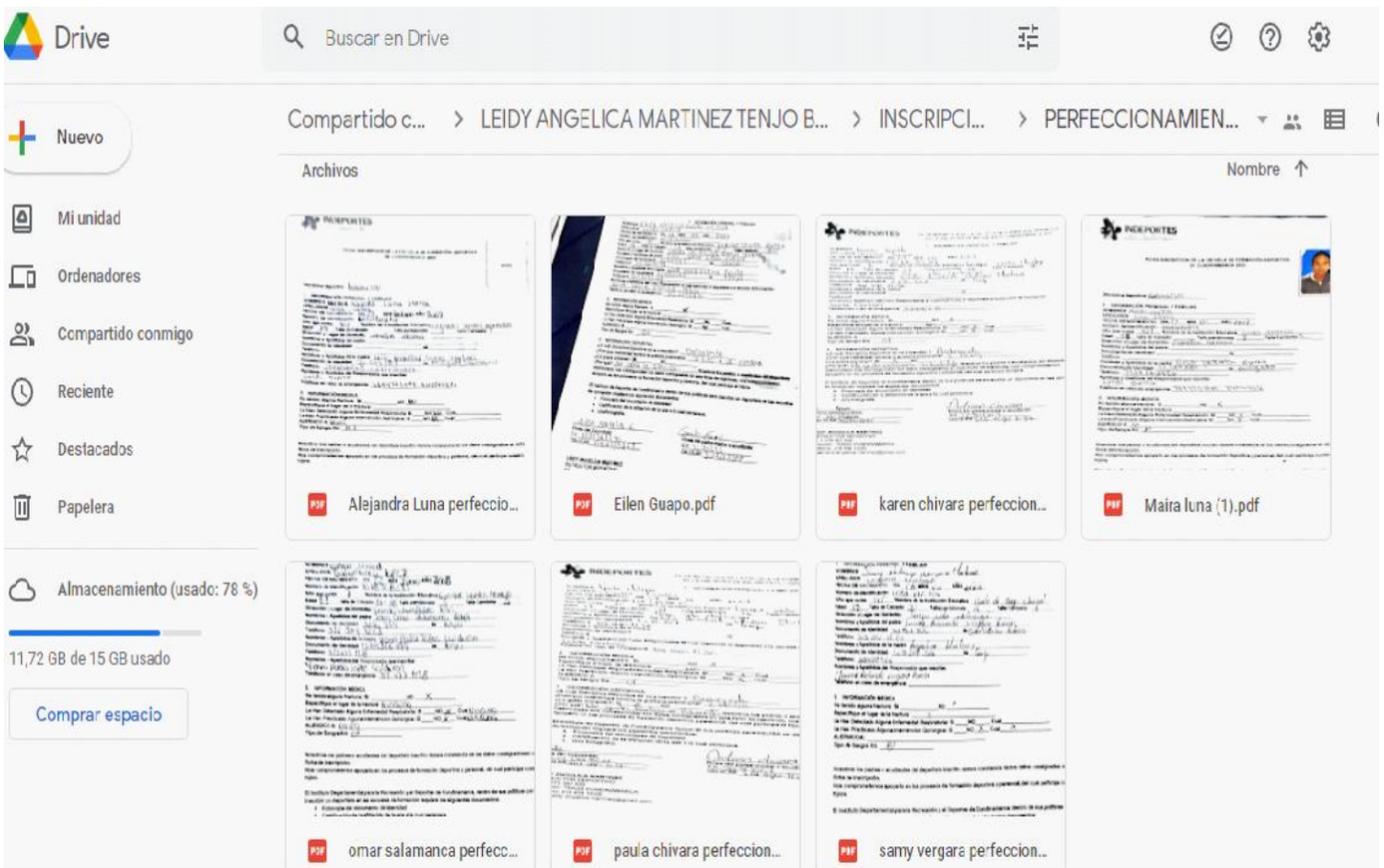
OBLIGACIÒN 15.

VENEFICIARIOS




Drive
Buscar en Drive
Compartido con... › LEIDY ANGELICA MARTINEZ TENJO BALON... › INSCRIPCIO... › INICIACI...
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento (usado: 78 %)
11,72 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Archivos
Nombre
Adobe Scan 04 may. 202...
carlos David iniciacion.pdf
Danna carolina iniciacion...
Emanuel santiago iniciac...
isabela salamanca inicia...
Maria Jose 2022.pdf
Mariana Ballesteros inici...
Rafael Alejandro iniciaci...
Alejandra Luna perfeccio...
Eilen Guapo.pdf
karen chivara perfeccion...
Maira luna (1).pdf
omar salamanca perfecc...
paula chivara perfeccion...
samy vergara perfeccion...
1,41 GB de 15 GB usado


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido co...
LEIDY ANGELICA MARTINEZ TENJO BAL...
INSCRIPCI...
FUNDAMENTACI...
Compartido conmigo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento (usado: 78 %)
1,72 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Ana katalina Iniciacion.pdf
camila valero fundament...
Danna fiquitiva fundame...
laura Carbajal fundament...
Michel stefany fundame...
Nicll victoria fundament...
Nicolas calderon fundam...
sara Gamba fundamenta...


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido c...
LEIDY ANGELICA MARTINEZ TENJO B...
INSCRIPCI...
PERFECCIONAMIEN...
Archivos
Nombre
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento (usado: 78 %)
11,72 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Alejandra Luna perfeccio...
Eilen Guapo.pdf
karen chivara perfeccion...
Maira luna (1).pdf
omar salamanca perfecc...
paula chivara perfeccion...
samy vergara perfeccion...