

EVIDENCIAS INFORME 002 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 1194 -2022			
Nombre del contratista	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO		
Número de identificación	11451785	Tipo de documento	C.C
Período informado	01/09/2022 al 30/09/2022	N° de Registro Presupuestal	2022002558
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.			
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:		
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1WU5xf5qCLrHI-eB_b0VaUeH19DFc7K5		
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable			

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"							
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA							
MALLA PEDAGOGICA							
NIVEL FUNDAMENTACION							
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 ADMILACION. DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			AD BASICA	1	CARACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS	Anticipacion	El alumno es capaz de predecir la dirección de objetos, compañeros y oponentes dentro del contexto de juego
						Agilidad	El alumno es capaz de realizar diferentes actividades de manera rápida y eficaz dentro de las situaciones de juego
						aprendizaje motor	El alumno es capaz de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motoras

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"							
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA							
MALLA PEDAGOGICA							
NIVEL 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 ADMILACION. DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			AD BASICA	1	CARACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS	Anticipacion	El alumno es capaz de predecir la dirección de objetos, compañeros y oponentes dentro del contexto de juego
						Agilidad	El alumno es capaz de realizar diferentes actividades de manera rápida y eficaz dentro de las situaciones de juego
						aprendizaje motor	El alumno es capaz de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motoras

<https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1mYXJqqDI285Bh4XR RKCRd0qGILHpgkmV>

<https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1FukpbjDCDaliC2Nob3r5n9tzn8eRwuN>

- Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.



https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1aW7V3Laz62-rqgh_Giv95j1M6kzDCCdQ

- [illegible]

https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1_04DrGNCEhLdyNWjAWqJRC8iMG73qMex

-

<https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1mDRPxyRmW6-2xJx-Wals0DMIkbOktejP>

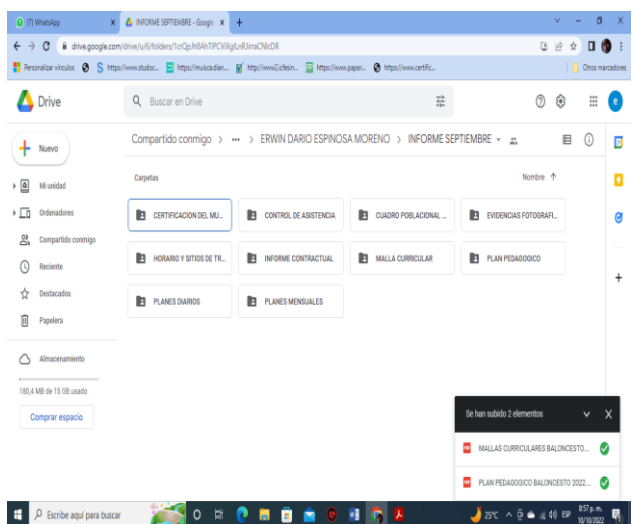
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
191	192	193	194	195	196	197	198	199	200
201	202	203	204	205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216	217	218	219	220
221	222	223	224	225	226	227	228	229	230
231	232	233	234	235	236	237	238	239	240
241	242	243	244	245	246	247	248	249	250
251	252	253	254	255	256	257	258	259	260
261	262	263	264	265	266	267	268	269	270
271	272	273	274	275	276	277	278	279	280
281	282	283	284	285	286	287	288	289	290
291	292	293	294	295	296	297	298	299	300
301	302	303	304	305	306	307	308	309	310
311	312	313	314	315	316	317	318	319	320
321	322	323	324	325	326	327	328	329	330
331	332	333	334	335	336	337	338	339	340
341	342	343	344	345	346	347	348	349	350
351	352	353	354	355	356	357	358	359	360
361	362	363	364	365	366	367	368	369	370
371	372	373	374	375	376	377	378	379	380
381	382	383	384	385	386	387	388	389	390
391	392	393	394	395	396	397	398	399	400
401	402	403	404	405	406	407	408	409	410
411	412	413	414	415	416	417	418	419	420
421	422	423	424	425	426	427	428	429	430
431	432	433	434	435	436	437	438	439	440
441	442	443	444	445	446	447	448	449	450
451	452	453	454	455	456	457	458	459	460
461	462	463	464	465	466	467	468	469	470
471	472	473	474	475	476	477	478	479	480
481	482	483	484	485	486	487	488	489	490
491	492	493	494	495	496	497	498	499	500
501	502	503	504	505	506	507	508	509	510
511	512	513	514	515	516	517	518	519	520
521	522	523	524	525	526	527	528	529	530
531	532	533	534	535	536	537	538	539	540
541	542	543	544	545	546	547	548	549	550
551	552	553	554	555	556	557	558	559	560
561	562	563	564	565	566	567	568	569	570
571	572	573	574	575	576	577	578	579	580
581	582	583	584	585	586	587	588	589	590
591	592	593	594	595	596	597	598	599	600
601	602	603	604	605	606	607	608	609	610
611	612	613	614	615	616	617	618	619	620
621	622	623	624	625	626	627	628	629	630
631	632	633	634	635	636	637	638	639	640
641	642	643	644	645	646	647	648	649	650
651	652	653	654	655	656	657	658	659	660
661	662	663	664	665	666	667	668	669	670
671	672	673	674	675	676	677	678	679	680
681	682	683	684	685	686	687	688	689	690
691	692	693	694	695	696	697	698	699	700
701	702	703	704	705	706	707	708	709	710
711	712	713	714	715	716	717	718	719	720
721	722	723	724	725	726	727	728	729	730
731	732	733	734	735	736	737	738	739	740
741	742	743	744	745	746	747	748	749	750
751	752	753	754	755	756	757	758	759	760
761	762	763	764	765	766	767	768	769	770
771	772	773	774	775	776	777	778	779	780
781	782	783	784	785	786	787	788	789	790
791	792	793	794	795	796	797	798	799	800
801	802	803	804	805	806	807	808	809	810
811	812	813	814	815	816	817	818	819	820
821	822	823	824	825	826	827	828	829	830
831	832	833	834	835	836	837	838	839	840
841	842	843	844	845	846	847	848	849	850
851	852	853	854	855	856	857	858	859	860
861	862	863	864	865	866	867	868	869	870
871	872	873	874	875	876	877	878	879	880
881	882	883	884	885	886	887	888	889	890
891	892	893	894	895	896	897	898	899	900
901	902	903	904	905	906	907	908	909	910
911	912	913	914	915	916	917	918	919	920
921	922	923	924	925	926	927	928	929	930
931	932	933	934	935	936	937	938	939	940
941	942	943	944	945	946	947	948	949	950
951	952	953	954	955	956	957	958	959	960
961	962	963	964	965	966	967	968	969	970
971	972	973	974	975	976	977	978	979	980
981	982	983	984	985	986	987	988	989	990
991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000

<https://drive.google.com/drive/u/6/folders/18qVlSxBa8Qx0fOGiqNt2W7mpwJAZU9km>

<https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1yYUeE7uD93g0LpPN9Z6x8rcdRTixdsEI>

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad,



<https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1crQpJh8AhTIPCvIXglLnRJirraCNlCDR>

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

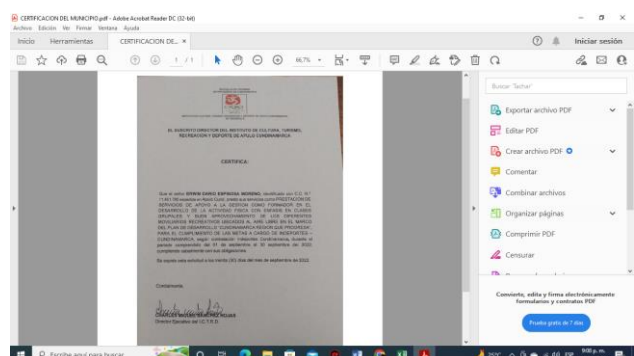
https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1kJhQ0HlzN7lok4SFSIxMH_z9UcasyTPw

https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1Yvssh1Vo3y_nJiaXf457C6IsIKOhVKNG

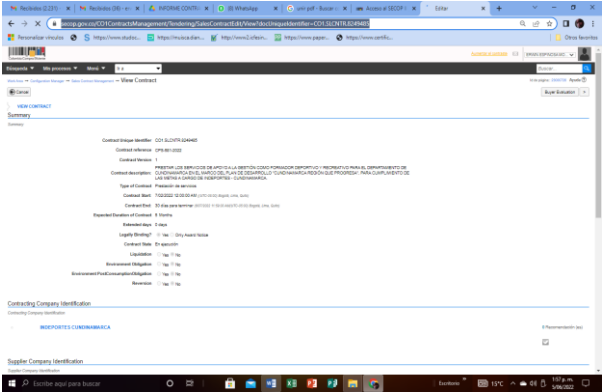
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final

Para el mes de Septiembre no se realizó pruebas de habilidades físicas, la escuela de formación deportiva queda al pendiente de la programación para realizar dicha actividad.

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado



https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1XyeeNAisw5fBKPpF_zaxaankTJb7Cnwd

<p>11. Apoyar los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la subgerencia técnica</p>	<p>Durante el mes de Septiembre no se presentaron actividades para brindar apoyo, la escuela queda presta para el caso de ser requerido en cualquier evento programado por la subgerencia técnica.</p>
<p>12. asistir y/o apoyar las reuniones capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</p>	 <p>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1tJbtJIWAP-M4876Fq7fPNzNcwcsYOu</p>
<p>13. Entregar debida mente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa financiera el Formato único de inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documéntenos al archivo del instituto</p>	<p>En el mes de Septiembre no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencia el formato único de inventario documental</p>
<p>14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II, informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.</p>	 <p>https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8249485</p>

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

EVIDENCIAS INFORME MES DE SEPTIEMBRE - CITO TINA-2022

Número de identificación	1182785	Tipo de documento	C.C.
Período informado	01/09/2022 al 30/09/2022	N° de Registro	20220001558

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE DEPORTES - CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Ejecutar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieren para la construcción de mínimo 3 módulos de formación en el deporte, en los cuales se incluya fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor.	

<https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1blR25DmajFAZOAGCJnFNA6yFGdG-twi>

ANEXOS



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



DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: APULO
NOMBRE DEL FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION, ESPECIALIZACION		
	SEDE DE TRABAJO						COLISEO MUNICIPAL		
1:00 AM A 2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL				
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR

ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO

[illegible]

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	JAVIER ESTIVEN LEON	1073629356	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	SHIRLY SCARLET MAFLA APONTE	1073628543	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	JUAN SEBASTIAN HERNANDEZ VERGARA	1072422021	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	GEIMY JAZMIN MENDEZ BEDOYA	1091972962	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	SAMUEL ALEJANDRO DIAZ ACOSTA	1025063295	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	JUAN ESTEBAN GARAVIS SOTO	1073628798	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	MIGUEL ANGEL FORERO SOTO	1073629462	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	BRAYAN ALEXANDER DIAZ BOHORQUES	1028881843	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	NELSON SNEYDRER RIVEROS MAHECHA	1072425402	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	EVELIN ALEXANDRA GAVIRIA	1070597997	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	JESUS CAMILO DOMINGUEZ GARZON	1016595816	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	BREYNER RICARDO RUBIO ESPEJO	1073628557	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	LAURA BEJARANO	1073628704	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	LUIS ALEJANDRO BOLAÑOS	1075625905	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	MAICOL GAMBA	1073628862	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	STIVEN DUQUE	1075627349	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	YAMPIER MONTOYA	1073629514	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	JUAN JOSE HUERTAS		COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	JUAN SEBASTIAN GUERRERO		COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	ANGEL DANIEL MONTENEGRO		COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	JULIAN SALINAS	1023366226	COLOMBIANO
TEQUENDAMA	APULO	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO	BALONCESTO	JUAN DAVID MUÑOS RUBIANO		COLOMBIANO

RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA
ADOLESCENTE	BARRIO SANJOSE SEC 2	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	BARRIO AV COLOMBIA	O+	SANITAS	FEMENINO	BISEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	CARRERA 4 # 5-50	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PLAZAMIENTO POR CONFLICTO ARMA
ADOLESCENTE	VEREDA LA MESETA	O+	SANIDAD MILITAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NIN GUNA
ADOLESCENTE	VEREDA GUACANA	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	VEREDA SALCEDO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
INFANCIA	VEREDA SALCEDO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	BARRIO SAN JOSE KR 10 #11-20	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	BARRIO CHICAGO CALLE 5 # 05 A 05	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	BARRIO CHICAGO	O-	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	BARRIO AGRONOMICA	B+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	BARRIO CHICAGO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	VEREDA PALOQUEMAO	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	VEREDA PALOQUEMAO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	VEREDA PALOQUEMAO	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	VEREDA PALOQUEMAO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
INFANCIA	VEREDA PALOQUEMAO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
INFANCIA	VEREDA PALOQUEMAO		FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
INFANCIA	VEREDA PALOQUEMAO		CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
INFANCIA	VEREDA PALOQUEMAO			MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	BARRIO CENTRO KRA 8A N. 6-17	A+	SALUDTOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA
ADOLESCENTE	BARRIO AV COLOMBIA CALLE 13	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA

DISCAPACIDAD	GRUPO ETNICO	LENGUAS	SECTOR DE RESIDENCIA	ACUDIENTE	ACUDIENTE	ACUDIENTE
FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELLECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	CASTELLANO INDIGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	URBANO RURAL	NOMBRES & APELLIDOS	TELEFONO MOVIL	CORREO
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	JAVIER HERNANDO LEON PINILLA	321249584	javierleonpinilla697@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	HUVER NEDY MAFLA	3008912824	scarletmafla10@gmail.com
NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	CASTELLANO	URBANO	EMA GRACIELA VERGARA GALARCIO	3114992823	emagraciela1981@hotmail.com
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	YORLEIDY BEDOYA BOTELLO	3102756754	geimyzminmendezbedoya@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	JUAN CARLOS DIAZ	3103136347	jkdiazgmail.com
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	YURI SOTO LUNA	3115508397	yurisoto159@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	YURI SOTO LUNA	3115508397	yurisoto159@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	GLADYS BOHORQUEZ DIAZ	3204779131	brayanalexanderd49@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	LUZ CENaida MAHECHA GUEVARA	3138350235	Luzmaecha78@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	LIZ DIANA SANTOYA	3142276449	flordelizamarilla@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	FLOR ALBA GARZON	32222287950	garzoncamilo674@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	JASBLEYDY ESPEJO	3128453624	
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	ANGY BEJARANO	3123116799	
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	ANDREA ALVAREZ	3104807648	
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	MARIA LEGUIZAMON	3132258179	MAICOLGAMBAZ5@GMAIL.COM
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	ALEIDA CORTEZ	3133306018	
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL			
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	ROBERTO CARLOS HUERTAS	3203739002	
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	MONICA ALARCON	3142653951	
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	LUCERO CASTAÑO	3115302943	
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	DIANA SANTOYA	3208117588	sardonix300la.com@gmail.com
NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	JON FREDI MUÑOS OSPITIA	3212429200	jm09252@gmail.com



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																															NIVEL INICIACION						
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	MIGUEL ANGEL FORERO SOTO	3123116799	1	1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%	
2	YAMPIER MONTOYA	3104807648	1	1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%	
3	JUAN JOSE HUERTAS	3132258179	1	1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%	
4	JUAN SEBASTIAN GUERRERO	3004552360	1	1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%	
5	ANGEL DANIEL MONTENEGRO	3124103280	1	1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%	
6																																	0	0	0	#iDIV/0!	
7																																	0	0	0	#iDIV/0!	
8																																	0	0	0	#iDIV/0!	
9																																	0	0	0	#iDIV/0!	
10																																	0	0	0	#iDIV/0!	
11																																	0	0	0	#iDIV/0!	
12																																	0	0	0	#iDIV/0!	
13																																	0	0	0	#iDIV/0!	
14																																	0	0	0	#iDIV/0!	
15																																	0	0	0	#iDIV/0!	
16																																	0	0	0	#iDIV/0!	
17																																	0	0	0	#iDIV/0!	
18																																	0	0	0	#iDIV/0!	
19																																	0	0	0	#iDIV/0!	
20																																	0	0	0	#iDIV/0!	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

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	JAVIER ESTIVEN LEON	3123116799	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
2	SHIRLY SCARLET MAFLA APONTE	3104807648	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
3	JUAN SEBASTIAN HERNANDEZ VERGARA	3132258179	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
4	GEIMY JAZMIN MENDEZ BEDOYA	3004552360	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
5	SAMUEL ALEJANDRO DIAZ ACOSTA	3124103280	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
6	JUAN ESTEBAN GARAVIS SOTO	3133915671	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
7	BRAYAN ALEXANDER DIAZ BOHORQUES	3133894488	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
8	NELSON SNEYDRER RIVEROS MAHECHA	3212496584	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
9	EVELIN ALEXANDRA GAVIRIA	3222228794	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
10																																		0	0	0	#iDIV/0!
11																																		0	0	0	#iDIV/0!
12																																		0	0	0	#iDIV/0!
13																																		0	0	0	#iDIV/0!
14																																		0	0	0	#iDIV/0!
15																																		0	0	0	#iDIV/0!
16																																		0	0	0	#iDIV/0!
17																																		0	0	0	#iDIV/0!
18																																		0	0	0	#iDIV/0!
19																																		0	0	0	#iDIV/0!
20																																		0	0	0	#iDIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: ESPECIALIZACION

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	JESUS CAMILO DOMINGUEZ GARZON	3102756754	1	1				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
2	BREYNER RICARDO RUBIO ESPEJO	3222228795	1	1				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
3	LAURA BEJARANO	3133915671	1	1				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
4	LUIS ALEJANDRO BOLAÑOS	3138350235	1	1				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
5	MAICOL GAMBA	3224745870	1	1				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
6	STIVEN DUQUE	3112493631	1	1				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
7	JULIAN SALINAS	312739863	1	1				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
8	JUAN DAVID MUÑOS RUBIANO	3212928346	1	1				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
9																																		0	0	0	#I DIV/0I
10																																		0	0	0	#I DIV/0I
11																																		0	0	0	#I DIV/0I
12																																		0	0	0	#I DIV/0I
13																																		0	0	0	#I DIV/0I
14																																		0	0	0	#I DIV/0I
15																																		0	0	0	#I DIV/0I
16																																		0	0	0	#I DIV/0I
17																																		0	0	0	#I DIV/0I
18																																		0	0	0	#I DIV/0I
19																																		0	0	0	#I DIV/0I
20																																		0	0	0	#I DIV/0I

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	ERWIN ESPINOSA MORENO
DEPORTE	BALONCESTO
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPIO DE APULO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	Calentamiento y estiramiento muscular previo a la actividad física.
	Trabajo de reacción y coordinación a una orden dada por el instructor, trabajo individual.
	Manejo y control de balón, lanzamiento y recepción trabajo en pareja, tiempo mínimo 15 min.



Práctica, control de balón por parejas a través de lanzamientos continuos sin dejar caer el balón. Tiempo mínimo 20 min.



Juego de reacción, ejercicio individual



Practica de tiro libre, tiempo mínimo 15 min.



Trabajos de pase de pecho
para mejorar la técnica



Trabajo de Coordinación con
obstáculos
Duración 15 min. Tiempo
mínimo.



Desplazamientos por el
terreno de juego en diferentes
direcciones.



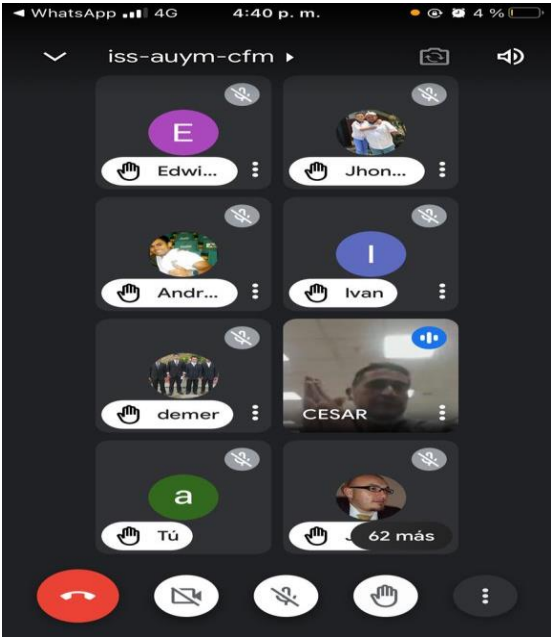
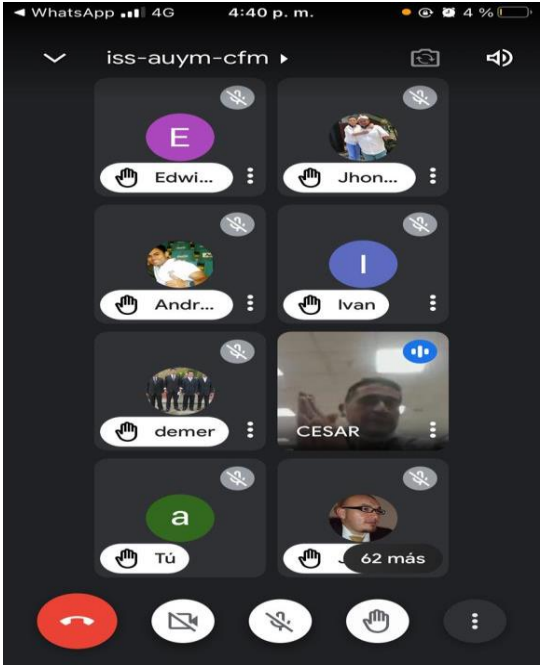
Trabajo de lanzamiento individual tiempo mínimo 15 min. Con cambio de participante.



Manejo de balón con obstáculos, ejercicio individual, tiempo mínimo 20 min



Trabajo de coordinación y tipo de lanzamientos. Tiempo mínimo 15 min.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA APOYO Y REUNIONES	
FORMADOR	ERWIN ESPINOSA MORENO
DEPORTE	BALONCESTO
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPIO DE APULO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	08 de Septiembre de 2022 REUNION VIRTUAL capacitación y entrega de parámetros en informes y actividades contractuales
	13 de Septiembre de 2022 REUNION VIRTUAL capacitación Importe deportistas.



22 de Septiembre de 2022

REUNION VIRTUAL informe de las adiciones a los contratos y modificación de formatos contractuales.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE



MES				SEPTIEMBRE		MUNICIPIO: APULO	
LUGAR:				ZONA URBANA Y RURAL		HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM A 4:00 PM	
NIVEL				INICIACIÓN		X	
CLASES				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	COMPañERISTA CON LOS DEMAS.			
			RESPONSABILIDAD				
			COMPañERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION	INCULCAR EN LOS ALUMNOS EL RESPECTO POR EL PROFESOR Y SUS			
		VALORES PERSONALES	LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	ALUMNOS PARA CONSEGUIR OBJETIVOS EN GRUPOS Y EQUIPOS.			
			HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	ALUMNOS			
			AUTODISCIPLINA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	CHARLA INFORMATIVAS Y MOTIVACIONALES EN LOS ALUMNOS			
			MOVILIDAD ARTICULAR	REALIZAR TRABAJOS DE MOVILIDAD ARTICULAR EN LOS ALUMNOS			
			CALENTAMIENTO	TRABAJOS DE ACTIVACION MUSCULAR			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPAMIENTO	MOVIMIENTOS MOTRICES EN LOS ALUMNOS.			
			RITMO	MOVIMIENTOS RITMICOS DE			
			EQUILIBRIO	LOS ALUMNOS			
			ORIENTACION	DURANTE LA EJECUCION DE			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	DIFERENCIACION	DIFERENCIAR LAS CARACTERISTICAS DE DESARROLLAR DIFERENTES			
			REACCION				
		ELEMENTOS TECNICOS	ADAPTACION				
			FUERZA	REALIZAR TRABAJOS ESPECIFICOS PARA EL DESARROLLO DE LA IMPLEMENTAR A LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES EJERCICIOS DE			
		ELEMENTOS TACTICOS	VELOCIDAD	REALIZAR TRABAJOS DE FUNDAMENTACION TECNICA EN EL			
			FLEXIBILIDAD				
	PARTE FINAL	FINAL	RESISTENCIA				
			PASE				
			JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR TRABAJOS DE INTEGRACION EN LOS ALUMNOS RECREO DEPORTIVOS			
			JUEGOS TRADICIONALES				
	PARTE FINAL	FINAL	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REALIZAR CIRCUITOS RECREATIVOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO			
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
			ESTIRAMIENTO	TRABAJOS DE ELONGACION DE VUETA A LA CALMA			
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA INFORMATIVA DE LO APLICADO EN LA CLASE CONCEPTOS TECNICOS, VALORES COMO EL RESPECTO, EL COMPañERISMO, LA RESPONSABILIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO			

FIRMA FORMADOR:

ERWIN ESPINOSA MORENO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE



MES				SEPTIEMBRE		MUNICIPIO: APULO		
LUGAR:				ZONA URBANA Y RURAL		HORARIO DE PRACTICA: 9:00 A 11:00 AM- 4:00 A 6:00PM		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO					
			RESPONSABILIDAD			RECALCAR AL ALUMNO EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD		
			COMPAÑERISMO			RECALCAR EL VALOR DEL COMPAÑERISMO COMO PARTE DE LA ACTIVIDAD EN EQUIPO		
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
		VALORES PERSONALES	TRABAJO EN EQUIPO			APLICAR ESTE VALOR EN LOS ALUMNOS PARA CONSEGUIR OBJETIVOS EN GRUPOS Y EQUIPOS.		
			HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN			CREAR EN EL ALUMNO LA PARTICIPACION EN LAS CLASES.		
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION			CHARLA INFORMATIVAS Y MOTIVACIONALES EN LOS ALUMNOS		
			MOVILIDAD ARTICULAR			TRABAJOS DE MOVILIDAD ARTICULAR EN TREN SUPERIOR E INFERIOR		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CALENTAMIENTO			TRABAJOS DE ACTIVACION MUSCULAR		
			ACOPLAMIENTO			MOVIMIENTOS MOTRICES EN LOS		
			RITMO			MOVIMIENTOS RITMICOS DE		
			EQUILIBRIO			FORTELECIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN LOS ALUMNOS		
			ORIENTACION			DURANTE LA EJECUCION DE EJERCICIOS,		
			DIFERENCIACION			DIFERENCIAR LAS CARACTERISTICAS DE REALIZAR TRABAJOS DE REACCION EN EL ALUMNO PARA FORTALECER SU DESARROLLO MOTRIZ		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
			FUERZA			DESARROLLAR LOS DIFERENTES CONCEPTOS DE LA FUERZA EN LOS		
			VELOCIDAD			FORTELECER EL CONCEPTO DE LA VELOCIDAD EN EL ALUMNO		
			FLEXIBILIDAD			DESARROLLAR CONCEPTOS TECNICOS DE FLEXIBILIDAD EN EL ALUMNO		
			RESISTENCIA			FORTELECER EN EL ALUMNO SU CAPACIDAD CONDICIONAL DE LA RESISTENCIA PARA UN BUEN		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
						FORTELECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DEL PASE EN EL ALUMNO		
		ELEMENTOS TÁCTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS			REALIZAR CIRCUITOS RECREATIVOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			TRABAJOS DE ELONGACION DE VUETA A LA CALMA		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			CHARLA INFORMATIVA DE LO APLICADO EN LA CLASE CONCEPTOS TECNICOS, VALORES COMO EL RESPETO, EL COMPAÑERISMO, LA RESPONSABILIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO		

FIRMA FORMADOR:

ERWIN ESPINOSA MORENO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE



MES				SEPTIEMBRE	MUNICIPIO: APULO		
LUGAR:				ZONA URBANA Y RURAL	HORARIO DE PRACTICA: 9:00AM A 11:00 AM Y DE 4:00 A 6:00PM		
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO				
			RESPONSABILIDAD			CON LOS DEMAS.	
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION			PROFESOR Y SUS COMPAÑEROS EN LAS CLASES Y	
			LEALTAD				
	VALORES PERSONALES		TRABAJO EN EQUIPO			APLICAR ESTE VALOR EN LOS ALUMNOS PARA CONSEGUIR OBJETIVOS EN GRUPOS Y EQUIPOS.	
			HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA			APLICAR EN LOS ALUMNOS LA AUTODISCIPLINA PARA SU BUEN DESEMPEÑO EN LA VIDA	
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION			CHARLA INFORMATIVA Y MOTIVACIONALES EN LOS ALUMNOS	
			MOVILIDAD ARTICULAR			TRABAJOS DE MOVILIDAD ARTICULAR EN TREN SUPERIOR E INFERIOR	
			CALENTAMIENTO			TRABAJOS DE ACTIVACION MUSCULAR EN TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPAMIENTO			MOTRICES EN LOS ALUMNOS.	
			RITMO			RITMICOS EN LOS ALUMNOS	
			EQUILIBRIO			ALUMNOS	
			ORIENTACION			EJECUCION DE EJERCICIOS, DE MANTENER UNA	
			DIFERENCIACION			EN LOS EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS DE LOS	
			REACCIÓN			CONCEPTO DE REACCION	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			DESARROLLAR LOS DIFERENTES CONCEPTOS DE LA FUERZA EN LOS ALUMNOS.	
			VELOCIDAD			DESARROLLAR Y PERFECCIONAR LA VELOCIDAD EN EL ALUMNO.	
			FLEXIBILIDAD			FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS DE LA FLEXIBILIDAD EN EL ALUMNO PARA LA FORTALECER EN EL ALUMNO SU CAPACIDAD CONDICIONAL DE LA RESISTENCIA PARA UN	
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				
						CONSEGUIR Y PERFECCIONAR EL CONCEPTO TECNICO DE LOS PASES EN EL BALONCESTO.	
	PARTE FINAL	ELEMENTOS TÁCTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			RECREACION DE JUEGOS DE BALONCESTO	
			JUEGOS TRADICIONALES			RECREO DEPORTIVO PARA QUE LOS ALUMNOS	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
		FINAL	FESTIVALES RECREATIVOS				
			ESTIRAMIENTO			TRABAJOS DE ESTIRAMIENTO DE CUERPO Y CALMA	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			CHARLA INFORMATIVA DE LO APLICADO EN LA CLASE CONCEPTOS TECNICOS, VALORES COMO EL RESPETO, EL COMPAÑERISMO, LA RESPONSABILIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO	

FIRMA FORMADOR:

ERWIN ESPINOSA MORENO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE



MES				OCTUBRE		MUNICIPIO:APULO	
LUGAR:				ZONA URBANA Y RURAL		HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM A 4:00 PM	
NIVEL				INICIACION	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				OCTUBRE		OCTUBRE	OCTUBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	INCENTIVAR A LOS ALUMNOS			
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO	CREAR EN LOS ALUMNOS EL COMPAÑERISMO CON LOS DEMAS INTEGRANTES DE SU COMUNIDAD			
			JUSTICIA				
			COOPERACION	FORTALECER EN EL NIÑO LA COOPERACION Y EL BUEN TRABAJO EN GRUPO			
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	ALUMNOS PARA CONSEGUIR OBJE			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	LOS ALUMNOS SER HUMILDES EN			
			OBEDIENCIA	ALTAR LA OBEDIENCIA EN LOS ALUM			
			AUTODISCIPLINA				
				INTEGRAR AL DEPORTISTA CON EL ENTORNO PARA AFIANZAR VINCULOS DE CONVIVENCIA			
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
	RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	CHARLAS INFORMATIVAS			
			MOVILIDAD ARTICULAR	EJERCICIOS ARTICULARES			
	CALENTAMIENTO		TRABAJOS DE ELONGACION				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	EJECUCION DE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS MOTRICES EN LOS ALUMNOS.			
			RITMO	DESARROLLAR EN EL ALUMNO SUS MOVIMIENTOS RITMICOS DE COORDINACION			
			EQUILIBRIO	DESARROLLO DEL EQUILIBRIO EN LOS ALUMNOS			
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
				EL ALUMNO ESTA EN LA CAPACIDAD DE DESARROLLAR DIFERENTES MOVIMIENTOS DE REACCION EN EL BALONCESTO			
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	REALIZAR TRABAJOS ESPECIFICOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD EN EL ALUMNO			
			FLEXIBILIDAD	IMPLEMENTAR A LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD EN EL BALONCESTO.			
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	REALIZAR TRABAJOS DE FUNDAMENTACION TECNICA EN EL ALUMNO PARA DESARROLLAR LA TECNICA DE LOS DIFERENTES PASES EN EL BALONCESTO.			
ELEMENTOS TÁCTICOS							
RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR JUEGOS DE INTEGRACION EN LOS ALUMNOS				
	JUEGOS TRADICIONALES	RECREO DEPORTIVOS					
	ACTIVIDADES ARTISTICAS						
	CIRCUITOS RECREATIVOS	TOS RECREATIVOS DE ACONDICIO					
	FESTIVALES RECREATIVOS						
PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	TRABAJOS DE ELONGACION DE VUETA A LA CALMA				
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	NICOS,VALORES COMO EL RESPET				

FIRMA FORMADOR:

ERWIN ESPINOSA MORENO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE



MES				OCTUBRE		MUNICIPIO: APULO	
LUGAR:				ZONA URBANA Y RURAL		HORARIO DE PRACTICA: 9:00 A 11:00 AM- 4:00 A 6:00PM	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	
CLASES				OCTUBRE		OCTUBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO			REFORZAR EN EL DEPORTISTA EL VALOR DEL RESPETO AL DEPORTE, AL COMPAÑERO, AL FORMADOR	
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO			INCULCAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL COMPAÑERISMO COMO PARTE DE LA FORMACION	
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
		VALORES PERSONALES	TRABAJO EN EQUIPO			APLICAR ESTE VALOR EN LOS ALUMNOS PARA CONSEGUIR OBJETIVOS EN GRUPOS Y EQUIPOS.	
			HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN			EN EL ALUMNO LA PARTICIPACION EN LAS	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION			CHARLA INFORMATIVAS Y MOTIVACIONALES EN LOS ALUMNOS	
			MOVILIDAD ARTICULAR			TRABAJOS DE MOVILIDAD ARTICULAR EN TREN SUPERIOR E INFERIOR	
			CALENTAMIENTO			TRABAJOS DE ACTIVACION MUSCULAR	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPAMIENTO			EJECUCION DE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS MOTRICES EN LOS ALUMNOS.	
			RITMO				
			EQUILIBRIO			FORTALECIMIENTO DEL EQUILIBRIO EN LOS ALUMNOS	
			ORIENTACION			DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS DURANTE LA EJECUCION DE EJERCICIOS, DE MANTENER UNA	
			DIFERENCIACION			EL ALUMNO ES CAPAZ DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LAS CARACTERISTICAS DE CADA MOVIMIENTO.	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	REACCIÓN			ACCION EN EL ALUMNO PARA FORTALEC	
			ADAPTACIÓN				
			FUERZA			DIFERENTES CONCEPTOS DE LA FUERZ	
			VELOCIDAD			ER EL CONCEPTO DE LA VELOCIDAD EN	
			FLEXIBILIDAD			CONCEPTOS TECNICOS DE FLEXIBILIDAD	
			RESISTENCIA			CONDICIONAL DE LA RESISTENCIA PAR	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			FERENTES CONCEPTOS TECNICOS DEL	
		ELEMENTOS TÁCTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
	PARTE FINAL	FINAL	CIRCUITOS RECREATIVOS			REALIZAR CIRCUITOS RECREATIVOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
			ESTIRAMIENTO			AJOS DE ELONGACION DE VUETA A LA C	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			ECNICOS, VALORES COMO EL RESPETO,	

FIRMA FORMADOR:

ERWIN ESPINOSA MORENO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE



MES		OCTUBRE		MUNICIPIO: APULO	
LUGAR:		ZONA URBANA Y RURAL		HORARIO DE PRACTICA: 9:00AM A 11:00 AM Y DE 4:00 A 6:00PM	
NIVEL		INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES		OCTUBRE		OCTUBRE	OCTUBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO		REFORZAR EN EL DEPORTISTA EL VALOR DEL RESPECTO AL DEPORTE, AL COMPAÑERO, AL FORMADOR
			RESPONSABILIDAD		
			COMPAÑERISMO		
			JUSTICIA		
			COOPERACION		
			LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO		APLICAR ESTE VALOR EN LOS ALUMNOS PARA CONSEGUIR OBJETIVOS EN GRUPOS Y EQUIPOS.
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA		
			AUTODISCIPLINA		APLICAR EN LOS ALUMNOS LA AUTODISCIPLINA PARA SU BUEN DESEMPEÑO EN LA VIDA COTIDIANA.
			PARTICIPACIÓN		
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO		
			RECOMPENSA		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		CHARLA INFORMATIVAS Y MOTIVACIONALES EN LOS ALUMNOS
			MOVILIDAD ARTICULAR		TRABAJOS DE MOVILIDAD ARTICULAR EN TREN SUPERIOR E INFERIOR
			CALENTAMIENTO		TRABAJOS DE ACTIVACION MUSCULAR EN TREN INFERIOR Y SUPERIOR
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		
			RITMO		FORTALECIMIENTO DE LOS PATRONES RITMICOS EN LOS ALUMNOS
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACION		DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS DURANTE LA EJECUCION DE EJERCICIOS, DE MANTENER UNA ORIENTACION DE LA SITUACION QUE OCURRE Y DE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO, EN DEPENDENCIA DE LA ACTIVIDAD.
			DIFERENCIACION		
			REACCIÓN		FORTALECER LOS CONCEPTOS DE REACCION EN LOS ALUMNOS PARA SU MEJOR DESEMPEÑO MOTRIZ
			ADAPTACIÓN		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		DESARROLLAR LOS DIFERENTES CONCEPTOS DE LA FUERZA EN LOS ALUMNOS.
			VELOCIDAD		DESARROLLAR Y PERFECCIONAR LA VELOCIDAD EN EL ALUMNO.
			FLEXIBILIDAD		FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS DE LA FLEXIBILIDAD EN EL ALUMNO PARA LA PRACTICA DEL BALONCESTO
			RESISTENCIA		DAD CONDICIONAL DE LA RESISTENCIA PARA UN
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		
					CCIONAR EL CONCEPTO TECNICO DE LOS PASE
		ELEMENTOS TÁCTICOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		O DEPORTIVO PARA QUE LOS ALUMNOS SE RE
			JUEGOS TRADICIONALES		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS		
			FESTIVALES RECREATIVOS		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		TRABAJOS DE ELONGACION DE VUETA A LA CALMA
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		S TECNICOS, VALORES COMO EL RESPECTO, EL

FIRMA FORMADOR:

ERWIN ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/09/2022	Municipio:	APULO	Hora:	02 PM - 4 PM	N° de sesión:	14	N° de semana:	1
Nombre del Formador:ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8				Edades: 06 - 09	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO									
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación			
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo	20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase			x		5		
2.		llamado a lista			x		5		
3.trabajos de activacion articular en tren superior		Movilidad Articular			x		5		
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento			x		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo	90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación						
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima						
2.			Explosiva	x			20		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso e		Resistencia	Aerobica						
4.			Anaerobica	x			20		
trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción	x			15		
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo		pito,conos,balones		
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento			x		35		
2.		Ritmo			x				
desarrollo de la coordinacion viso manual y viso p		Equilibrio			x				
4.		Orientación			x				
5.		Diferenciación			x				
6.		Reacción			x				
7.		Adaptación			x				
8.		Patrones Basicos de Movimiento			x				
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo		balones,pito,conos.esenario deportivo.		
1.trabajos de manejo y dominio del balon		x				30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento			x	vuelta a la calma ejercicios de recuperacion					
2.Retroalimentación de la clase valores			x	inculcar valores en los alumnos.					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			x	mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR:ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/09/2022	Municipio:	APULO	Hora:	02 PM - 4 PM	N° de sesión:	15	N° de semana:	1
Nombre del Formador:ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8			Edades: 06 - 09		
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO									
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación			
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo	20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.		Introduccion a la clase		x		5			
2.		llamado a lista		x		5			
3.trabajos de activacion articular en tren superior		Movilidad Articular		x		5			
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento		x		5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo	90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación						
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima						
2.			Explosiva	x		20			
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso e		Resistencia	Aerobica						
4.			Anaerobica	x		20			
trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción	x		15			
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito,conos,balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento		x		35			
2.		Ritmo		x					
desarrollo de la coordinacion viso manual y viso p		Equilibrio		x					
4.		Orientación		x					
5.		Diferenciación		x					
6.		Reacción		x					
7.		Adaptación		x					
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico			Tiempo		balones,pito,conos.esenario deportivo.	
1.trabajos de manejo y dominio del balon		x				30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo	10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento			x		uelta a la calma ejercicios de recuperacion				
2.Retroalimentación de la clase valores				x	inculcar valores en los alumnos.				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				x	mativa de los conceptos que se realizaron				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR:ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/09/2022	Municipio:	APULO	Hora:	02 PM - 4 PM	N° de sesión:	16	N° de semana:	1	
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas:	8		Edades:	06 - 09	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO						
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO										
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.										
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación				
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio		x		
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa				
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE										
PARTE INICIAL										
ACTIVIDADES				Tiempo	20 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x		5					
2.		llamado a lista	x		5					
3.trabajos de activacion articular en tren superior		Movilidad Articular	x		5					
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento	x		5					
PARTE CENTRAL-PARTE 1										
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo	90 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
		Capacidad	Manifestación							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima							
2.			Explosiva	x	20					
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso e		Resistencia	Aerobica							
4.			Anaerobica	x	20					
trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad	Maxima							
6.			Desplazamiento							
7.			Reacción	x	15					
8.		Flexibilidad	Estática							
9.			Dinámica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		pito, conos, balones				
1.		Acoplamiento								
2.		Ritmo		x						
desarrollo de la coordinacion viso manual y viso p		Equilibrio		x	35					
4.		Orientación		x						
5.		Diferenciación		x						
6.		Reacción		x						
7.		Adaptación		x						
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x						
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.				
1.trabajos de manejo y dominio del balon		x		30						
trabajos de pase de pecho para mejorar la										
3.										
4.										
PARTE FINAL										
ACTIVIDADES			Tiempo	10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1.Estiramiento		x			vuelta a la calma ejercicios de recuperacion					
2.Retroalimentación de la clase valores		x			inculcar valores en los alumnos.					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x			mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales										

FIRMA FORMADOR:ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/09/2022	Municipio:	APULO	Hora:	02 PM - 4 PM	N° de sesión:	17	N° de semana:	2
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas:	8		Edades:	06 - 09
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO									
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación			
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES				Tiempo	20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x		5				
2.		llamado a lista	x		5				
3.trabajos de activacion articular en tren superior		Movilidad Articular	x		5				
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento	x		5				
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo	90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación						
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima						
2.			Explosiva	x		20			
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en		Resistencia	Aerobica						
4.			Anaerobica	x		20			
trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción	x		15			
8.		Flexibilidad	Estática						
9.			Dinámica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	pito, conos, balones			
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento		x		35			
2.		Ritmo		x					
3.		Equilibrio		x					
4.		Orientación		x					
5.		Diferenciación		x					
6.		Reacción		x					
7.		Adaptación		x					
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.			
1.trabajos de manejo y dominio del balon		x			30				
trabajos de pase de pecho para mejorar la									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo	10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento			x		uelta a la calma ejercicios de recuperacion				
2.Retroalimentación de la clase valores			x		inculcar valores en los alumnos.				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			x		mativa de los conceptos que se realizaron				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022		Municipio: APULO		Hora: 02 PM - 4 PM		N° de sesión: 18		N° de semana: 2		
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8				Edades: 06 - 09		
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO										
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.										
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina		
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		
								Participación		
								Autodominio		
								Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE										
PARTE INICIAL										
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.			Introducción a la clase			x		5		
2.			llamado a lista			x		5		
3. trabajos de activación articular en tren superior			Movilidad Articular			x		5		
4. trabajos de activación muscular			Calentamiento			x		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1										
ACTIVIDADES			Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO		
			Capacidad			Manifestación				
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de			Fuerza			Maxima				
2.						Explosiva				
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en			Resistencia			Aerobica				
4.						Anaerobica				
trabajos de velocidad y reacción			Velocidad			Maxima				
6.						Desplazamiento				
7.						Reacción				
8.						Estática				
9.			Flexibilidad			Dinámica				
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas			Tiempo		pito, conos, balones		
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.			Acoplamiento			x		35		
2.			Ritmo			x				
desarrollo de la coordinación viso manual y viso p			Equilibrio			x				
4.			Orientación			x				
5.			Diferenciación			x				
6.			Reacción			x				
7.			Adaptación			x				
8.			Patrones Basicos de Movimiento			x				
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES			Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón			x				30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la										
3.										
4.										
PARTE FINAL										
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento			x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores			x		inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x		mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales										

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	Municipio: APULO	Hora: 02 PM - 4 PM	N° de sesión: 19	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO		N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO				
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.				
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS				
VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina
Honestidad		Justicia		Reconocimiento
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio
				Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. trabajos de activación articular en tren superior	Movilidad Articular	x	5	
4. trabajos de activación muscular	Calentamiento	x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva	x	
3. El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en		Aerobica		
4.	Resistencia	Anaerobica	x	30
5. trabajos de velocidad y reacción		Maxima		
6.	Velocidad	Desplazamiento		
7.		Reacción	x	20
8.		Estática		
9.	Flexibilidad	Dinamica		
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones
1. desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.	Acoplamiento	x	35	
2.	Ritmo	x		
3. desarrollo de la coordinación viso manual y viso espacial	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.
1. trabajos de manejo y dominio del balón	x		30	
2. trabajos de pase de pecho para mejorar la				
3.				
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación	
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	revisión de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	Municipio: APULO	Hora: 02 PM - 4 PM	N° de sesión: 20	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO		N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO				
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.				
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS				
VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina
Honestidad		Justicia		Reconocimiento
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio
				Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. trabajos de activación articular en tren superior	Movilidad Articular	x	5	
4. trabajos de activación muscular	Calentamiento	x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva	x	20
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica	x	20
trabajos de velocidad y reacción	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacción	x	15
8.		Estática		
9.	Flexibilidad	Dinámica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.	Acoplamiento	x	35	
2.	Ritmo	x		
desarrollo de la coordinación viso manual y viso p	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.
1. trabajos de manejo y dominio del balón	x		30	
trabajos de pase de pecho para mejorar la				
3.				
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x	uelta a la calma ejercicios de recuperación	
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022		Municipio: APULO		Hora: 02 PM - 4 PM		N° de sesión: 21		N° de semana: 3		
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8				Edades: 06 - 09		
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO										
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.										
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina		
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE										
PARTE INICIAL										
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.			Introducción a la clase			x		5		
2.			llamado a lista			x		5		
3. trabajos de activación articular en tren superior			Movilidad Articular			x		5		
4. trabajos de activación muscular			Calentamiento			x		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1										
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO		
			Capacidad							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de			Fuerza			Maxima				
2.						Explosiva		x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en			Resistencia			Aerobica				
4.						Anaerobica		x		
trabajos de velocidad y reacción			Velocidad			Maxima				
6.						Desplazamiento				
7.						Reacción		x		
8.						Estática				
9.			Flexibilidad			Dinamica				
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas			Tiempo		pito, conos, balones		
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.			Acoplamiento			x		35		
2.			Ritmo			x				
desarrollo de la coordinación viso manual y viso p			Equilibrio			x				
4.			Orientación			x				
5.			Diferenciación			x				
6.			Reacción			x				
7.			Adaptación			x				
8.			Patrones Basicos de Movimiento			x				
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES			Técnico			Tactico			Tiempo	
1. trabajos de manejo y dominio del balón			x						30	
trabajos de pase de pecho para mejorar la										
3.										
4.										
PARTE FINAL										
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN			Actividad			MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			x			vuelta a la calma ejercicios de recuperación				
2. Retroalimentación de la clase valores			x			inculcar valores en los alumnos.				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x			mativa de los conceptos que se realizaron				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales										

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022		Municipio: APULO	Hora: 02 PM - 4 PM	N° de sesión: 22	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	x	5			
2.	llamado a lista	x	5			
3. trabajos de activación articular en tren superior	Movilidad Articular	x	5			
4. trabajos de activación muscular	Calentamiento	x	5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación				
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de	Fuerza	Maxima	20			
2.		Explosiva	x			
3.		Aerobica				
4.	Resistencia	Anaerobica	20			
trabajos de velocidad y reaccion		Maxima				
6.		Desplazamiento				
trabajos de velocidad y reaccion	Velocidad	Reacción	15			
8.		Estática				
9.		Dinámica				
	Flexibilidad			pito, conos, balones		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento	x			35
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso p		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
desplazamientos por el terreno de juego en		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.		
1. trabajos de manejo y dominio del balón	x		30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	uelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	Municipio: APULO	Hora: 02 PM - 4 PM	N° de sesión: 23	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO		N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO				
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.				
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS				
VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina
Honestidad		Justicia		Reconocimiento
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio
				Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. trabajos de activación articular en tren superior	Movilidad Articular	x	5	
4. trabajos de activación muscular	Calentamiento	x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva	x	20
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica	x	20
trabajos de velocidad y reacción	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacción	x	15
8.		Estática		
9.	Flexibilidad	Dinámica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo		x	
desarrollo de la coordinación viso manual y viso p	Equilibrio		x	20
4.	Orientación		x	
5.	Diferenciación		x	
6.	Reacción		x	
7.	Adaptación		x	
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x	
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.
1. trabajos de manejo y dominio del balón	x		30	
trabajos de pase de pecho para mejorar la				
3.				
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación	
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/09/2022		Municipio: APULO	Hora: 02 PM - 4 PM	N° de sesión: 24	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		
				Recompensa	X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	x	5			
2.	llamado a lista	x	5			
3. trabajos de activación articular en tren superior	Movilidad Articular	x	5			
4. trabajos de activación muscular	Calentamiento	x	5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación				
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva	x			20
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica	x			20
trabajos de velocidad y reacción	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacción	x			15
8.	Flexibilidad	Estática				
9.		Dinámica				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones		
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.	Acoplamiento		x	35		
2.	Ritmo		x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso p	Equilibrio		x			
4.	Orientación		x			
5.	Diferenciación		x			
6.	Reacción		x			
7.	Adaptación		x			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.		
1. trabajos de manejo y dominio del balón	x		30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	uelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2022		Municipio: APULO		Hora: 02 PM - 4 PM		N° de sesión: 25		N° de semana: 4		
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8				Edades: 06 - 09		
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO										
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.										
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina		
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE										
PARTE INICIAL										
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.			Introducción a la clase			x		5		
2.			llamado a lista			x		5		
3. trabajos de activación articular en tren superior			Movilidad Articular			x		5		
4. trabajos de activación muscular			Calentamiento			x		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1										
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO		
			Capacidad							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de			Fuerza			Maxima				
2.						Explosiva		x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en			Resistencia			Aerobica				
4.						Anaerobica		x		
trabajos de velocidad y reacción			Velocidad			Maxima				
6.						Desplazamiento				
7.						Reacción		x		
8.						Estática				
9.			Flexibilidad			Dinamica				
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas			Tiempo		pito, conos, balones		
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.			Acoplamiento			x		30		
2.			Ritmo			x				
3.			Equilibrio			x				
4.			Orientación			x				
5.			Diferenciación			x				
6.			Reacción			x				
7.			Adaptación			x				
8.			Patrones Basicos de Movimiento			x				
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES			Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, escenario deportivo.	
1.			x							
trabajos de pase de pecho para mejorar la			X				30			
3.										
4.										
PARTE FINAL										
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento			x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores			x		inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x		motivación de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales										

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/09/2022	Municipio:	APULO	Hora:	02 PM - 4 PM	N° de sesión:	26	N° de semana:	4	
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas:	8		Edades:	06 - 09	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO						
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO										
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.										
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación				
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio				
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa				
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE										
PARTE INICIAL										
ACTIVIDADES				Tiempo	20 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x		5					
2.		llamado a lista	x		5					
3. trabajos de activación articular en tren superior		Movilidad Articular	x		5					
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x		5					
PARTE CENTRAL-PARTE 1										
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo	90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima							
2.			Explosiva	x		20				
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en		Resistencia	Aerobica							
4.			Anaerobica	x		20				
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima							
6.			Desplazamiento							
7.			Reacción	x		15				
8.		Flexibilidad	Estática							
9.			Dinámica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	pito, conos, balones				
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento		x		30				
2.		Ritmo		x						
3.		Equilibrio		x						
4.		Orientación		x						
5.		Diferenciación		x						
6.		Reacción		x						
7.		Adaptación		x						
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x						
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.				
1.		x								
trabajos de pase de pecho para mejorar la		X			30					
3.										
4.										
PARTE FINAL										
ACTIVIDADES		Tiempo	10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO					
1. Estiramiento		x		uelta a la calma ejercicios de recuperación						
2. Retroalimentación de la clase valores		x		inculcar valores en los alumnos.						
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		mativa de los conceptos que se realizaron						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales										

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/09/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 2 A 4 PM	N° de sesión: 14	N° de semana: 1
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	15	
Edades:	09 A 13					
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso e		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
desplazamientos por el terreno de juego en		Acoplamiento	x	35	pito, conos, balones	
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso p		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6.		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30	balones, pito, conos, escenario deportivo.	
trabajos de pase de pecho para mejorar la						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	uelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/09/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	04 PM - 06 PM	N° de sesión: 15	N° de semana: 1
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas: 15		Edades: 09 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	x		5		
2.	llamado a lista	X		5		
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X		5		
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	x		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestación				
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva	x	20		
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica	x	20		
trabajos de velocidad y reaccion	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacción	x	15		
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en	Acoplamiento		x	35		
2.	Ritmo		x			
desarrollo de la coordinacion viso manual y viso p	Equilibrio		x			
4.	Orientación		x			
5.	Diferenciación		x			
6.	Reacción		x			
7.	Adaptación		x			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.		
1. trabajos de manejo y dominio del balon	x		30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	uelta a la calma ejercicios de recuperacion			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/09/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 4 PM A 6 PM	N° de sesión: 16	N° de semana: 1
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas: 15		Edades: 09 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	x		5		
2.	llamado a lista	X		5		
3. trabajos de activación articular en tren superior	Movilidad Articular	X		5		
4. trabajos de activación muscular	Calentamiento	x		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva	x	20		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso e	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica	x	20		
trabajos de velocidad y reacción	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacción	x	15		
8.	Flexibilidad	Estática				
9.		Dinámica				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en	Acoplamiento		x	35		
2.	Ritmo		x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso p	Equilibrio		x			
4.	Orientación		x			
5.	Diferenciación		x			
6.	Reacción		x			
7.	Adaptación		x			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón	x			30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	uelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/09/2022		VEREDA PALOQUEMA		Municipio: APULO		Hora: 4 PM A 6 PM		N° de sesión: 17		N° de semana: 2	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 15			Edades: 09 A 13		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x				5	
2.		llamado a lista				X				5	
3. trabajos de activación articular en tren superior		Movilidad Articular				X				5	
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento				x				5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima							
2. El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en				Explosiva		x				20	
4.		Resistencia		Aerobica							
5.				Anaerobica		x				20	
6.				Maxima							
7.		Velocidad		Desplazamiento							
8.				Reacción		x				15	
9.				Estática							
		Flexibilidad		Dinámica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones			
Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento				x				35	
2.		Ritmo				x					
4.		Equilibrio				x					
5.		Orientación				x					
6.		Diferenciación				x					
7.		Reacción				x					
8.		Adaptación				x					
		Patrones Basicos de Movimiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, escenario deportivo.			
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x				30					
3. trabajos de pase de pecho para mejorar la											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/09/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio:APULO	Hora: 4 PM A 6 PM	N° de sesión: 18	N° de semana: 2	
Nombre del Formador:ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 15		Edades: 09 A 13	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO							
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.		Introduccion a la clase		x	5		
2.		llamado a lista		X	5		
3.trabajos de activacion articular en tren superior		Movilidad Articular		X	5		
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento		x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación				
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima				
2.			Explosiva	x	20		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso e		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica	x	20		
trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.			Reacción	x	15		
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	pito,conos,balones	
Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento		x	35		
2.		Ritmo		x			
desarrollo de la coordinacion viso manual y viso p		Equilibrio		x			
4.		Orientación		x			
5.		Diferenciación		x			
6.		Reacción		x			
7.		Adaptación		x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	balones,pito,conos.esenario deportivo.	
1.trabajos de manejo y dominio del balon		x			30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento			x	Vuelta a la calma ejercicios de recuperacion			
2.Retroalimentación de la clase valores			x	inculcar valores en los alumnos.			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			x	Revisión de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022		VEREDA PALOQUEMA		Municipio: APULO		Hora: 4 PM A 6 PM		N° de sesión: 19		N° de semana: 2	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 15			Edades: 09 A 13		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN			MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.			Introducción a la clase			x			5		
2.			llamado a lista			X			5		
3. trabajos de activación articular en tren superior			Movilidad Articular			X			5		
4. trabajos de activación muscular			Calentamiento			x			5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN			MATERIALES Y RECURSO		
			Capacidad			Manifestación					
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de			Fuerza			Maxima					
2.						Explosiva			x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en			Resistencia			Aerobica					
4.						Anaerobica			x		
trabajos de velocidad y reacción			Velocidad			Maxima					
6.						Desplazamiento					
7.						Reacción			x		
8.						Estática					
9.			Flexibilidad			Dinámica					
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas			Tiempo			pito, conos, balones		
Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones			Acoplamiento			x			35		
2.			Ritmo			x					
desarrollo de la coordinación viso manual y viso p			Equilibrio			x					
4.			Orientación			x					
5.			Diferenciación			x					
6.			Reacción			x					
7.			Adaptación			x					
8.			Patrones Basicos de Movimiento			x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES			Técnico			Tactico			Tiempo		
1. trabajos de manejo y dominio del balón			x						30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN			Actividad			MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento			x			vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores			x			inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x			mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2022		VEREDA PALOQUEMA		Municipio: APULO		Hora: 4 PM A 6 PM		N° de sesión: 20		N° de semana: 3	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 15			Edades: 09 A 13		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		X	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		X	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN			MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.			Introducción a la clase			x			5		
2.			llamado a lista			X			5		
3. trabajos de activación articular en tren superior			Movilidad Articular			X			5		
4. trabajos de activación muscular			Calentamiento			x			5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN			MATERIALES Y RECURSO		
			Capacidad			Manifestación					
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de			Fuerza			Maxima					
2.						Explosiva			x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso e			Resistencia			Aerobica					
4.						Anaerobica			x		
trabajos de velocidad y reacción			Velocidad			Maxima					
6.						Desplazamiento					
7.						Reacción			x		
8.						Estática					
9.			Flexibilidad			Dinámica					
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas			Tiempo			pito, conos, balones		
1.			Acoplamiento			x			35		
2.			Ritmo			x					
desarrollo de la coordinación viso manual y viso p			Equilibrio			x					
4.			Orientación			x					
5.			Diferenciación			x					
6.			Reacción			x					
7.			Adaptación			x					
8.			Patrones Basicos de Movimiento			x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES			Técnico			Tactico			Tiempo		
1. trabajos de manejo y dominio del balón			x						30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN			Actividad			MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento			x			vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores			x			inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x			mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022		VEREDA PALOQUEMA		Municipio: APULO		Hora: 4 PM A 6 PM		N° de sesión: 21		N° de semana: 3	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 15			Edades: 09 A 13		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x				5	
2.		llamado a lista				X				5	
3. trabajos de activación articular en tren superior		Movilidad Articular				X				5	
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento				x				5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima							
2. El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en				Explosiva		x				20	
4. trabajos de velocidad y reacción		Resistencia		Aerobica							
6.				Anaerobica		x				20	
7.		Velocidad		Maxima							
8.				Desplazamiento							
9.				Reacción		x				15	
		Flexibilidad		Estática							
				Dinámica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones			
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento				x				35	
2.		Ritmo				x					
4. desarrollo de la coordinación viso manual y viso p		Equilibrio				x					
5.		Orientación				x					
6.		Diferenciación				x					
7.		Reacción				x					
8.		Adaptación				x					
		Patrones Basicos de Movimiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, escenario deportivo.			
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x				30					
3. trabajos de pase de pecho para mejorar la											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/09/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio:APULO	Hora:4 PM A 6 PM	N° de sesión: 22	N° de semana: 3
Nombre del Formador:ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 15		Edades: 09 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introduccion a la clase		x	5	
2.		llamado a lista		X	5	
3.trabajos de activacion articular en tren superior		Movilidad Articular		X	5	
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x	20	
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso e		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x	20	
trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x	15	
8.		Flexibilidad	Estatica			
9.			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito,conos,balones	
Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento		x	35	
2.		Ritmo		x		
desarrollo de la coordinacion viso manual y viso p		Equilibrio		x		
4.		Orientación		x		
5.		Diferenciación		x		
6.		Reacción		x		
7.		Adaptación		x		
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones,pito,conos.esenario deportivo.	
1.trabajos de manejo y dominio del balon		x		30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento			x	uelta a la calma ejercicios de recuperacion		
2.Retroalimentación de la clase valores			x	inculcar valores en los alumnos.		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			x	mativa de los conceptos que se realizaron		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2022		VEREDA PALOQUEMA		Municipio: APULO		Hora: 4 PM A 6 PM		N° de sesión: 23		N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 15			Edades: 09 A 13		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN			MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.			Introducción a la clase			x			5		
2.			llamado a lista			X			5		
3. trabajos de activación articular en tren superior			Movilidad Articular			X			5		
4. trabajos de activación muscular			Calentamiento			x			5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN			MATERIALES Y RECURSO		
			Capacidad			Manifestación					
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de			Fuerza			Maxima					
2.						Explosiva			x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en			Resistencia			Aerobica					
4.						Anaerobica			x		
trabajos de velocidad y reacción			Velocidad			Maxima					
6.						Desplazamiento					
7.						Reacción			x		
8.						Estática					
9.			Flexibilidad			Dinámica					
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas			Tiempo			pito, conos, balones		
Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones			Acoplamiento			x			35		
2.			Ritmo			x					
desarrollo de la coordinación viso manual y viso p			Equilibrio			x					
4.			Orientación			x					
5.			Diferenciación			x					
6.			Reacción			x					
7.			Adaptación			x					
8.			Patrones Basicos de Movimiento			x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES			Técnico			Tactico			Tiempo		
1. trabajos de manejo y dominio del balón			x						30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN			Actividad			MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento			x			vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores			x			inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x			mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/09/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio:APULO	Hora: 4 PM A 6PM	N° de sesión: 24	N° de semana: 4	
Nombre del Formador:ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 15		Edades: 09 A 13	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO							
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.		Introduccion a la clase		x	5		
2.		llamado a lista		X	5		
3.trabajos de activacion articular en tren superior		Movilidad Articular		X	5		
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento		x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación				
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima				
2.			Explosiva	x	20		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso e		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica	x	20		
trabajos de velocidad y reaccion			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento				
7.			Reacción	x	15		
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito,conos,balones		
Desplazamientos por el terreno de juego en		Acoplamiento		x	35		
2. diferentes direcciones		Ritmo		x			
desarrollo de la coordinacion viso manual y viso p		Equilibrio		x			
4.		Orientación		x			
5.		Diferenciación		x			
6.		Reacción		x			
7.		Adaptación		x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones,pito,conos.esenario deportivo.		
1.trabajos de manejo y dominio del balon		x		30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento			x	uelta a la calma ejercicios de recuperacion			
2.Retroalimentación de la clase valores			x	inculcar valores en los alumnos.			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			x	mativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR:ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2022		VEREDA PALOQUEMAO		Municipio: APULO		Hora: 4 PM A 6 PM		N° de sesión: 25		N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 15			Edades: 09 A 13		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x				5	
2.		Llamado a lista				X				5	
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular				X				5	
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento				x				5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima							
2. El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en el		Resistencia		Explosiva		x				20	
4.				Aerobica							
5.				Anaerobica		x				20	
6.		Velocidad		Maxima							
7.				Desplazamiento							
8.				Reacción		x				15	
9.		Flexibilidad		Estática							
				Dinámica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones			
1.		Acoplamiento				x				35	
2.		Ritmo				x					
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio				x					
4.		Orientación				x					
5.		Diferenciación				x					
6.		Reacción				x					
7.		Adaptación				x					
8.		Patrones Basicos de Movimiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.			
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x				30					
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento				x		Vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores				x		Inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		Revisión de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/09/2022		VEREDA PALOQUEMAO		Municipio: APULO		Hora: 4 PM A 6 PM		N° de sesión: 26		N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 15			Edades: 09 A 13		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio			
								Participación		X	
								Autodominio			
								Recompensa		X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES							Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.			Introducción a la clase				x		5		
2.			Llamado a lista				X		5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior			Movilidad Articular				X		5		
4. trabajos de activación muscular			Calentamiento				x		5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES			Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO		
			Capacidad		Manifestación						
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de			Fuerza		Maxima						
2. El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en el			Resistencia		Explosiva		x		20		
4.					Aerobica						
5.					Anaerobica		x		20		
6.					Maxima						
7.					Desplazamiento						
8.					Reacción		x		15		
9.					Estática						
			Flexibilidad		Dinamica						
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones		
1.			Acoplamiento				x		35		
2.			Ritmo				x				
3. desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped			Equilibrio				x				
4.			Orientación				x				
5.			Diferenciación				x				
6.			Reacción				x				
7.			Adaptación				x				
8.			Patrones Basicos de Movimiento				x				
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES			Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.		
1. trabajos de manejo y dominio del balón			x				30				
2. trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES					Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento					x		Llamada a la calma ejercicios de recuperación				
2. Retroalimentación de la clase valores					x		Inculcar valores en los alumnos.				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos					x		Revisión de los conceptos que se realizaron				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/09/2022	COLISEO	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 14	N° de semana: 1		
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X			
Objetivo General: DESARROLLAR LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS DEL BALONCESTO								
Objetivo Especifico: DESARROLLAR TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO TECNICO EN LOS ALUMNOS								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	x		5				
2.	llamado a lista	X		5				
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X		5				
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	x		5				
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	pito, conos, balones			
	Capacidad	Manifestación						
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales	Fuerza	Maxima						
2.		Explosiva	x	15				
	Resistencia	Aerobica						
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo bre		Anaerobica						
4. Trabajos de velocidad y reaccion	Velocidad	Maxima						
6.		Desplazamiento						
7.		Reacción	x	15				
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD	Flexibilidad	Estatica	X	15				
9.		Dinamica						
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	pito, conos, balones			
1. Desplazamientos por el terreno de juego en	Acoplamiento		x	15				
2.	Ritmo		x					
3. Desarrollo de la coordinacion viso pedica	Equilibrio		x					
4.	Orientación		x					
5.	Diferenciación		x					
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor	Reacción		x					
7.	Adaptación		x					
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.			
1. Movimientos individuales sin balón y con balón	x			30				
2. El pase	X							
3.								
4.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1. Estiramiento		x	uelta a la calma ejercicios de recuperacion					
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales								

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/09/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 15	N° de semana: 1
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3.trabajos de activacion articular en tren superior		Movilidad Articular	X	5		
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales		Fuerza	Maxima			
2.	Explosiva		x	20		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo bre		Resistencia	Aerobica			
4.	Anaerobica		x	20		
5. Trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad	Maxima			
6.	Desplazamiento					
7.		Reacción	x	15		
8.TRABAJOS DE SALTABILIDAD.		Flexibilidad	Estatica			
9.	Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinacion viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6.Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	balones,pito,conos.esenario deportivo.		
1.Movimientos individuales sin balón y con balón	x		30			
2. El pase	X					
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperacion			
2.Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/09/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio:APULO	Hora:6 PM A 8 PM	N° de sesión: 16	N° de semana: 1
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas: 18	Edades:13 A 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3.trabajos de activacion articular en tren superior		Movilidad Articular	X	5		
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x	20	
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo bre		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x	20	
5. Trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x	15	
8.TRABAJOS DE SALTABILIDAD.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito,conos,balones	
desplazamientos por el terreno de juego en		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinacion viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6.Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	balones,pito,conos.esenario deportivo.	
1.Movimientos individuales sin balón y con balón	x			30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la	X					
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	uelta a la calma ejercicios de recuperacion			
2.Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/09/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 17	N° de semana: 2
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales		Fuerza	Maxima			
2.	Explosiva		x	20		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.	Anaerobica		x	20		
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.	Desplazamiento					
7.	Reacción		x	15		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.		Flexibilidad	Estatica			
9.	Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
3. desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la cabeza		X				
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	Volta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	Revisión de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/09/2022		COLISEO MUNICIPAL		Municipio: APULO		Hora: 6 PM A 8 PM		N° de sesión: 18		N° de semana: 2	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 18			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		X	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x		5			
2.		llamado a lista				X		5			
3. trabajos de activación articular en tren superior		Movilidad Articular				X		5			
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento				x		5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación							
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales		Fuerza		Maxima							
2.				Explosiva		x		20			
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia		Aerobica							
4.				Anaerobica		x		20			
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad		Maxima							
6.				Desplazamiento							
7.				Reacción		x		15			
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.				Estática							
9.		Flexibilidad		Dinámica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones			
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento				x		35			
2.		Ritmo				x					
3. desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio				x					
4.		Orientación				x					
5.		Diferenciación				x					
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción				x					
7.		Adaptación				x					
8.		Patrones Basicos de Movimiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, escenario deportivo.			
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x				30					
2. El pase de pecho, picado y por encima de la		X									
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/09/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 19	N° de semana: 2
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales		Fuerza	Maxima			
2.	Explosiva		x	20		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.	Anaerobica		x	20		
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.	Desplazamiento					
7.	Reacción		x	15		
8.	Estatica					
9.	Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1.		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.		
1. Movimientos individuales sin balón y con balón	x		30			
2. El pase de pecho, picado y por encima de la	X					
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	uelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022		COLISEO MUNICIPAL		Municipio: APULO		Hora: 6 PM A 8 PM		N° de sesión: 20		N° de semana: 3	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 18			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad		X		Justicia		X		Reconocimiento		X	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES								Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.				Introducción a la clase				x		5	
2.				llamado a lista				X		5	
3. trabajos de activación articular en tren superior				Movilidad Articular				X		5	
4. trabajos de activación muscular				Calentamiento				x		5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
				Capacidad		Manifestación					
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales				Fuerza		Maxima					
2.						Explosiva		x		20	
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve				Resistencia		Aerobica					
4.						Anaerobica		x		20	
5. Trabajos de velocidad y reacción				Velocidad		Maxima					
6.						Desplazamiento					
7.						Reacción		x		15	
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.						Estática					
9.				Flexibilidad		Dinámica					
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones	
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones				Acoplamiento		x		35			
2.				Ritmo		x					
3. desarrollo de la coordinación viso pedica				Equilibrio		x					
4.				Orientación		x					
5.				Diferenciación		x					
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor				Reacción		x					
7.				Adaptación		x					
8.				Patrones Basicos de Movimiento		x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, escenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón				x				30			
2. El pase de pecho, picado y por encima de la				X							
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento						x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores						x		inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						x		mativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/09/2022		COLISEO MUNICIPAL		Municipio: APULO		Hora: 6 PM A 8 PM		N° de sesión: 21		N° de semana: 3	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 18			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		X	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x		5			
2.		llamado a lista				X		5			
3. trabajos de activación articular en tren superior		Movilidad Articular				X		5			
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento				x		5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación							
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales		Fuerza		Maxima							
2.				Explosiva		x		20			
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia		Aerobica							
4.				Anaerobica		x		20			
5.		Velocidad		Maxima							
6.				Desplazamiento							
7.				Reacción		x		15			
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.		Flexibilidad		Estática							
9.				Dinámica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones			
1.		Acoplamiento				x		35			
2.		Ritmo				x					
desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio				x					
4.		Orientación				x					
5.		Diferenciación				x					
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción				x					
7.		Adaptación				x					
8.		Patrones Basicos de Movimiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.			
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x				30					
2. El pase de pecho, picado y por encima de la		X									
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/09/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 22	N° de semana: 3	
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO							
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5			
2.		llamado a lista	X	5			
3. trabajos de activación articular en tren superior		Movilidad Articular	X	5			
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación				
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales		Fuerza	Maxima				
2.			Explosiva	x			20
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica	x			20
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.			Reacción	x			15
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones		
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento		x	35		
2.		Ritmo		x			
3. desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio		x			
4.		Orientación		x			
5.		Diferenciación		x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción		x			
7.		Adaptación		x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.		
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30			
2. El pase de pecho, picado y por encima de la		X					
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento		x	Volta a la calma ejercicios de recuperación				
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	Revisión de los conceptos que se realizaron				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022		COLISEO MUNICIPAL		Municipio: APULO		Hora: 6 PM A 8 PM		N° de sesión: 23		N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 18			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		X	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		X	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		X	
X											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES								Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.				Introducción a la clase				x		5	
2.				llamado a lista				X		5	
3. trabajos de activación articular en tren superior				Movilidad Articular				X		5	
4. trabajos de activación muscular				Calentamiento				x		5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
				Capacidad		Manifestación					
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales				Fuerza		Maxima					
2.						Explosiva		x		20	
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve				Resistencia		Aerobica					
4.						Anaerobica		x		20	
5. Trabajos de velocidad y reacción				Velocidad		Maxima					
6.						Desplazamiento					
7.						Reacción		x		15	
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.						Estática					
9.				Flexibilidad		Dinámica					
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones	
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones				Acoplamiento		x		35			
2.				Ritmo		x					
3. desarrollo de la coordinación viso pedica				Equilibrio		x					
4.				Orientación		x					
5.				Diferenciación		x					
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor				Reacción		x					
7.				Adaptación		x					
8.				Patrones Basicos de Movimiento		x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, escenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón				x				30			
2. El pase de pecho, picado y por encima de la				X							
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento						x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores						x		inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						x		mativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/09/2022		COLISEO MUNICIPAL		Municipio: APULO		Hora: 6 PM A 8 PM		N° de sesión: 24		N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 18			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO		X			
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		X	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		X	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN			MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.			Introducción a la clase			x			5		
2.			llamado a lista			X			5		
3. trabajos de activación articular en tren superior			Movilidad Articular			X			5		
4. trabajos de activación muscular			Calentamiento			x			5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN			MATERIALES Y RECURSO		
			Capacidad			Manifestación					
1.			Fuerza			Maxima					
2.						Explosiva			x		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve			Resistencia			Aerobica					
4.						Anaerobica			x		
5. Trabajos de velocidad y reacción			Velocidad			Maxima					
6.						Desplazamiento					
7.						Reacción			x		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.						Estática					
9.			Flexibilidad			Dinámica					
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas			Tiempo			pito, conos, balones		
1.			Acoplamiento			x			35		
2.			Ritmo			x					
desarrollo de la coordinación viso pedica			Equilibrio			x					
4.			Orientación			x					
5.			Diferenciación			x					
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor			Reacción			x					
7.			Adaptación			x					
8.			Patrones Basicos de Movimiento			x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES			Técnico			Tactico			Tiempo		
1. Movimientos individuales sin balón y con balón			x						30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la			X								
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN			Actividad			MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento			x			vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores			x			inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x			mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2022		COLISEO MUNICIPAL		Municipio: APULO		Hora: 6 PM A 8 PM		N° de sesión: 25		N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 18			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN			MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.			Introducción a la clase			x			5		
2.			llamado a lista			X			5		
3. trabajos de activación articular en tren superior			Movilidad Articular			X			5		
4. trabajos de activación muscular			Calentamiento			x			5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN			MATERIALES Y RECURSO		
			Capacidad			Manifestación					
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales			Fuerza			Maxima					
2.						Explosiva			x		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve			Resistencia			Aerobica					
4.						Anaerobica			x		
5. Trabajos de velocidad y reacción			Velocidad			Maxima					
6.						Desplazamiento					
7.						Reacción			x		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.						Estática					
9.			Flexibilidad			Dinámica					
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas			Tiempo			pito, conos, balones		
1.			Acoplamiento			x			35		
2.			Ritmo			x					
desarrollo de la coordinación viso pedica			Equilibrio			x					
4.			Orientación			x					
5.			Diferenciación			x					
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor			Reacción			x					
7.			Adaptación			x					
8.			Patrones Basicos de Movimiento			x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES			Técnico			Tactico			Tiempo		
1. Movimientos individuales sin balón y con balón			x						30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la			X								
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN			Actividad			MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento			x			vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores			x			inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x			mativa de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/09/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 26	N° de semana: 4	
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO							
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5			
2.		llamado a lista	X	5			
3. trabajos de activación articular en tren superior		Movilidad Articular	X	5			
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación				
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales		Fuerza	Maxima				
2.			Explosiva	x			20
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica	x			20
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.			Reacción	x			15
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones		
1.		Acoplamiento	x	35			
2.		Ritmo	x				
desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x				
4.		Orientación	x				
5.		Diferenciación	x				
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x				
7.		Adaptación	x				
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x				
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.		
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30			
2. El pase de pecho, picado y por encima de la		X					
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento		x	uelta a la calma ejercicios de recuperación				
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	mativa de los conceptos que se realizaron				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MOR



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/10/2022	Municipio:	APULO	Hora:	02 PM - 4 PM	N° de sesión:	27	N° de semana:	01	
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas:	8		Edades:	06 - 09	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO						
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO										
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.										
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación				
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio				
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa				
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE										
PARTE INICIAL										
ACTIVIDADES				Tiempo	20 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x		5					
2.		llamado a lista	x		5					
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	x		5					
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x		5					
PARTE CENTRAL-PARTE 1										
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo	90 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
		Capacidad	Manifestación							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima							
2.			Explosiva	x	20					
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia	Aerobica							
4.			Anaerobica	x	20					
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima							
6.			Desplazamiento							
7.			Reacción	x	15					
8.		Flexibilidad	Estática							
9.			Dinámica							
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		pito, conos, balones				
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento		x	35					
2.		Ritmo		x						
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio		x						
4.		Orientación		x						
5.		Diferenciación		x						
6.		Reacción		x						
7.		Adaptación		x						
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x						
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.				
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30						
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica										
3.										
4.										
PARTE FINAL										
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO						
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación							
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	ormativa de los conceptos que se realizaron e							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales										

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/10/2022	Municipio:	APULO	Hora:	02 PM - 4 PM	N° de sesión:	28	N° de semana:	01	
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas:	8		Edades:	06 - 09	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO						
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO										
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.										
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación				
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio				
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa				
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE										
PARTE INICIAL										
ACTIVIDADES				Tiempo	20 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x		5					
2.		llamado a lista	x		5					
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	x		5					
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x		5					
PARTE CENTRAL-PARTE 1										
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo	90 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
		Capacidad	Manifestación							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima							
2.			Explosiva	x	20					
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia	Aerobica							
4.			Anaerobica	x	20					
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima							
6.			Desplazamiento							
7.			Reacción	x	15					
8.		Flexibilidad	Estática							
9.			Dinámica							
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		pito, conos, balones				
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento		x	35					
2.		Ritmo		x						
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio		x						
4.		Orientación		x						
5.		Diferenciación		x						
6.		Reacción		x						
7.		Adaptación		x						
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x						
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.				
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30						
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica										
3.										
4.										
PARTE FINAL										
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO						
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación							
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	ormativa de los conceptos que se realizaron e							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales										

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/10/2022	Municipio:	APULO	Hora:	02 PM - 4 PM	N° de sesión:	29	N° de semana:	02	
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas:	8		Edades:	06 - 09	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO						
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO										
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.										
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación				
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio		X		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa				
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE										
PARTE INICIAL										
ACTIVIDADES				Tiempo	20 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x		5					
2.		llamado a lista	x		5					
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	x		5					
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x		5					
PARTE CENTRAL-PARTE 1										
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo	90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima							
2.			Explosiva	x		20				
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia	Aerobica							
4.			Anaerobica	x		20				
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima							
6.			Desplazamiento							
7.			Reacción	x		15				
8.		Flexibilidad	Estática							
9.			Dinámica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo		pito, conos, balones			
1.		Acoplamiento								
2.		Ritmo			x					
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio			x	35				
4.		Orientación			x					
5.		Diferenciación			x					
6.		Reacción			x					
7.		Adaptación			x					
8.		Patrones Basicos de Movimiento			x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.				
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x			30					
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica										
3.										
4.										
PARTE FINAL										
ACTIVIDADES		Tiempo	10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO				
1. Estiramiento		x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación						
2. Retroalimentación de la clase valores		x		inculcar valores en los alumnos.						
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		formativa de los conceptos que se realizaron e						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales										

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/10/2022	Municipio: APULO	Hora: 02 PM - 4 PM	N° de sesión: 30	N° de semana: 02
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO		N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO				
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.				
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS				
VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Capacidades	Manifestación	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. trabajos de activación muscular	Calentamiento	x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva	x	
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica	x	
trabajos de velocidad y reacción	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacción	x	
8.		Estatica		
9.	Flexibilidad	Dinamica		
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Manifestación	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.	Acoplamiento	x	35	pito, conos, balones
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		
PARTE CENTRAL-PARTE 3				
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajos de manejo y dominio del balón	x		30	balones, pito, conos, escenario deportivo.
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica				
3.				
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento	x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación		
2. Retroalimentación de la clase valores	x	inculcar valores en los alumnos.		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	revisión de los conceptos que se realizaron en la clase		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO**



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/10/2022		Municipio: APULO		Hora: 02 PM - 4 PM		N° de sesión: 31		N° de semana: 02	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09			
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO									
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio	
								Participación	
								Autodominio	
								Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introduccion a la clase				x		5	
2.		llamado a lista				x		5	
3.trabajos de activacion articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular				x		5	
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento				x		5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad		Manifestación					
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima					
2.				Explosiva		x		20	
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia		Aerobica					
4.				Anaerobica		x		20	
trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad		Maxima					
6.				Desplazamiento					
7.				Reacción		x		15	
8.				Estatica					
9.		Flexibilidad		Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento				x		35	
2.		Ritmo				x			
desarrollo de la coordinacion viso manual y viso ped		Equilibrio				x			
4.		Orientación				x			
5.		Diferenciación				x			
6.		Reacción				x			
7.		Adaptación				x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento				x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1.trabajos de manejo y dominio del balon		x				30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la tecnica									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperacion			
2.Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		ormativa de los conceptos que se realizaron e			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/10/2022		Municipio: APULO		Hora: 02 PM - 4 PM		N° de sesión: 32		N° de semana: 3	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8				Edades: 06 - 09	
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO									
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio	
								Participación	
								Autodominio	
								Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x		5	
2.		llamado a lista				x		5	
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular				x		5	
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento				x		5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad		Manifestación					
1.		Fuerza		Maxima					
2.				Explosiva		x			
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un tiempo determinado		Resistencia		Aerobica					
4. trabajos de velocidad y reacción				Anaerobica		x		30	
6.		Velocidad		Maxima					
7.				Desplazamiento					
8.				Reacción		x		20	
9.		Flexibilidad		Estática					
				Dinámica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento				x		35	
2.		Ritmo				x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso pedaleo		Equilibrio				x			
4.		Orientación				x			
5.		Diferenciación				x			
6.		Reacción				x			
7.		Adaptación				x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento				x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x				30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		primaria de los conceptos que se realizaron en la clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/10/2022	Municipio: APULO	Hora: 02 PM - 4 PM	N° de sesión: 33	N° de semana: 03	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO		N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	x	5		
2.	llamado a lista	x	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5		
4. trabajos de activación muscular	Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x		20
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		20
trabajos de velocidad y reacción	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	x		15
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento	x	35	
2.		Ritmo	x		
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio	x		
4.		Orientación	x		
5.		Diferenciación	x		
6.		Reacción	x		
7.		Adaptación	x		
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón	x		30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación		
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	revisión de los conceptos que se realizaron en la clase		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/10/2022		Municipio: APULO		Hora: 02 PM - 4 PM		N° de sesión: 34		N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09			
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO									
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio	
								Participación	
								Autodominio	
								Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x		5	
2.		llamado a lista				x		5	
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular				x		5	
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento				x		5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad		Manifestación					
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima					
2.				Explosiva		x		20	
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia		Aerobica					
4.				Anaerobica		x		20	
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad		Maxima					
6.				Desplazamiento					
7.				Reacción		x		15	
8.				Estática					
9.		Flexibilidad		Dinámica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento				x		35	
2.		Ritmo				x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio				x			
4.		Orientación				x			
5.		Diferenciación				x			
6.		Reacción				x			
7.		Adaptación				x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento				x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, escenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x				30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		revisión de los conceptos que se realizaron en la clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/10/2022		Municipio: APULO	Hora: 02 PM - 4 PM	N° de sesión: 35	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO					
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	x	5		
2.	llamado a lista	x	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5		
4. trabajos de activación muscular	Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de	Fuerza	Maxima	20		
2.		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
trabajos de velocidad y reacción	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
trabajos de velocidad y reacción		Reacción	x		
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.	Acoplamiento		x		
2.	Ritmo		x		
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped	Equilibrio		x		
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación		x		
desplazamientos por el terreno de juego en	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón	x		30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación		
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	promotiva de los conceptos que se realizaron		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2022		Municipio: APULO		Hora: 02 PM - 4 PM		N° de sesión: 36		N° de semana: 04	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09			
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO									
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio	
								Participación	
								Autodominio	
								Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introduccion a la clase				x		5	
2.		llamado a lista				x		5	
3.trabajos de activacion articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular				x		5	
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento				x		5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad		Manifestación					
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima					
2.				Explosiva		x		20	
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un tiempo determinado		Resistencia		Aerobica					
4.				Anaerobica		x		20	
trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad		Maxima					
6.				Desplazamiento					
7.				Reacción		x		15	
8.				Estatica					
9.		Flexibilidad		Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones	
1.		Acoplamiento							
2.		Ritmo				x			
desarrollo de la coordinacion viso manual y viso ped		Equilibrio				x		20	
4.		Orientación				x			
5.		Diferenciación				x			
6.		Reacción				x			
7.		Adaptación				x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento				x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1.trabajos de manejo y dominio del balon		x				30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la tecnica									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperacion			
2.Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		ormativa de los conceptos que se realizaron e			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/10/2022		Municipio: APULO		Hora: 02 PM - 4 PM		N° de sesión: 37		N° de semana: 5	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09			
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO									
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio	
								Participación	
								Autodominio	
								Recompensa	
								X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase		x		5			
2.		llamado a lista		x		5			
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular		x		5			
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento		x		5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad		Manifestación					
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima					
2.				Explosiva		x			
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia		Aerobica					
4.				Anaerobica		x			
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad		Maxima					
6.				Desplazamiento					
7.				Reacción		x			
8.				Estática					
9.		Flexibilidad		Dinámica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento		x		35			
2.		Ritmo		x					
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio		x					
4.		Orientación		x					
5.		Diferenciación		x					
6.		Reacción		x					
7.		Adaptación		x					
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x				30			
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		ormativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/10/2022		Municipio: APULO		Hora: 02 PM - 4 PM		N° de sesión: 38		N° de semana: 5	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8				Edades: 06 - 09	
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO									
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio	
								Participación	
								Autodominio	
								Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x		5	
2.		llamado a lista				x		5	
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular				x		5	
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento				x		5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad		Manifestación					
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima					
2.				Explosiva		x		20	
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia		Aerobica					
4.				Anaerobica		x		20	
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad		Maxima					
6.				Desplazamiento					
7.				Reacción		x		15	
8.				Estática					
9.		Flexibilidad		Dinámica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento				x		30	
2.		Ritmo				x			
3.		Equilibrio				x			
4.		Orientación				x			
5.		Diferenciación				x			
6.		Reacción				x			
7.		Adaptación				x			
8.		Patrones Básicos de Movimiento				x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, escenario deportivo.	
1.		x							
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica		X				30			
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		revisión de los conceptos que se realizaron en la clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/10/2022		Municipio: APULO		Hora: 02 PM - 4 PM		N° de sesión: 39		N° de semana: 5	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 8		Edades: 06 - 09			
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO									
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio	
								Participación	
								Autodominio	
								Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introduccion a la clase				x		5	
2.		llamado a lista				x		5	
3.trabajos de activacion articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular				x		5	
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento				x		5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad		Manifestación					
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima					
2.				Explosiva		x		20	
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia		Aerobica					
4.				Anaerobica		x		20	
trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad		Maxima					
6.				Desplazamiento					
7.				Reacción		x		15	
8.				Estatica					
9.		Flexibilidad		Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones.		Acoplamiento				x		30	
2.		Ritmo				x			
3.		Equilibrio				x			
4.		Orientación				x			
5.		Diferenciación				x			
6.		Reacción				x			
7.		Adaptación				x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento				x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1.		x							
trabajos de pase de pecho para mejorar la tecnica		X				30			
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperacion			
2.Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		ormativa de los conceptos que se realizaron			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR:ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/10/2022		VEREDA PALOQUEMA		Municipio: APULO		Hora: 2 A 4 PM		N° de sesión: 27		N° de semana: 1	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 15			Edades: 09 A 13		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x				5	
2.		Llamado a lista				X				5	
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular				X				5	
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento				x				5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima							
2.				Explosiva		x				20	
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia		Aerobica							
4.				Anaerobica		x				20	
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad		Maxima							
6.				Desplazamiento							
7.				Reacción		x				15	
8.				Estática							
9.		Flexibilidad		Dinámica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones			
Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento				x				35	
2.		Ritmo				x					
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio				x					
4.		Orientación				x					
5.		Diferenciación				x					
6.		Reacción				x					
7.		Adaptación				x					
8.		Patrones Básicos de Movimiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.			
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x				30					
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		ormativa de los conceptos que se realizaron e					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/10/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio:APULO	04 PM - 06 PM	N° de sesión: 28	N° de semana: 01	
Nombre del Formador:ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO				N° de deportistas: 15		Edades: 09 A 13	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO							
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introduccion a la clase		x			
2.		llamado a lista		X			
3.trabajos de activacion articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular		X			
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO
		Capacidad	Manifestación				
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima				
2.			Explosiva	x	20		
3.			Aerobica				
4.			Anaerobica	x	20		
trabajos de velocidad y reaccion		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.			Reacción	x	15		
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo		pito,conos,balones
Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento			x		
2.		Ritmo			x		
desarrollo de la coordinacion viso manual y viso ped		Equilibrio			x		
4.		Orientación			x		
5.		Diferenciación			x		
6.		Reacción			x		
7.		Adaptación			x		
8.		Patrones Basicos de Movimiento			x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo		balones,pito,conos.esenario deportivo.
1.trabajos de manejo y dominio del balon		x			30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la tecnica							
3.							
4.							PARTE FINAL
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad			
1.Estiramiento			x	vuelta a la calma ejercicios de recuperacion			
2.Retroalimentación de la clase valores			x	inculcar valores en los alumnos.			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			x	ormativa de los conceptos que se realizaron e			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR:ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/10/2022		VEREDA PALOQUEMA		Municipio: APULO		Hora: 4 PM A 6 PM		N° de sesión: 29		N° de semana: 2	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 15			Edades: 09 A 13		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO		X			
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x				5	
2.		Llamado a lista				X				5	
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular				X				5	
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento				x				5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación							
1.		Fuerza		Maxima							
2.				Explosiva		x				20	
3. El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un trabajo de resistencia		Resistencia		Aerobica							
4. trabajos de velocidad y reacción				Anaerobica		x				20	
6.		Velocidad		Maxima							
7.				Desplazamiento							
8.				Reacción		x				15	
9.		Flexibilidad		Estática							
				Dinámica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones			
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento				x				35	
2.		Ritmo				x					
3. desarrollo de la coordinación viso manual y viso pedaleo		Equilibrio				x					
4.		Orientación				x					
5.		Diferenciación				x					
6.		Reacción				x					
7.		Adaptación				x					
8.		Patrones Basicos de Movimiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.			
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x				30					
2. trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		formativa de los conceptos que se realizaron en la clase					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/10/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 4 PM A 6 PM	N° de sesión: 30	N° de semana: 2
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas: 15		Edades: 09 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x 20		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x 20		
5.		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x 15		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES						
		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento		x 35		
2.		Ritmo		x		
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio		x		
4.		Orientación		x		
5.		Diferenciación		x		
6.		Reacción		x		
7.		Adaptación		x		
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación		
2. Retroalimentación de la clase valores			x	inculcar valores en los alumnos.		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x	formativa de los conceptos que se realizaron		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/10/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 4 PM A 6 PM	N° de sesión: 31	N° de semana: 02
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	15	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES						
		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6.		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron en			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/10/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 4 PM A 6 PM	N° de sesión: 32	N° de semana: 03
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	15	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES						
		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6.		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron en			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/10/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 4 PM A 6 PM	N° de sesión: 33	N° de semana: 3		
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	15			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	X		
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO								
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5				
2.		llamado a lista	X	5				
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5				
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5				
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación					
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima					
2.			Explosiva	x				
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un tiempo determinado		Resistencia	Aerobica					
4.			Anaerobica	x				
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento					
7.			Reacción	x				
8.			Estática					
9.		Flexibilidad	Dinámica		pito, conos, balones			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo				
1.		Acoplamiento	x	35				
2.		Ritmo	x					
desarrollo de la coordinación viso manual y viso pedaleo		Equilibrio	x					
4.		Orientación	x					
5.		Diferenciación	x					
6.		Reacción	x					
7.		Adaptación	x					
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x		balones, pito, conos, escenario deportivo.			
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo				
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30				
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica								
3.								
4.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación					
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron en la clase					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales								

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/10/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 4 PM A 6 PM	N° de sesión: 34	N° de semana: 03
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	15	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES						
		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento		x		
2.		Ritmo		x		
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio		x		
4.		Orientación		x		
5.		Diferenciación		x		
6.		Reacción		x		
7.		Adaptación		x		
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación		
2. Retroalimentación de la clase valores			x	inculcar valores en los alumnos.		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x	formativa de los conceptos que se realizaron en		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/10/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 4 PM A 6 PM	N° de sesión: 35	N° de semana: 4
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	15	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES						
		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6.		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron en			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/10/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 4 PM A 6 PM	N° de sesión: 36	N° de semana: 4
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas: 15		Edades: 09 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x 20		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x 20		
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x 15		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES						
		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6.		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron en			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/10/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 4 PM A 6PM	N° de sesión: 37	N° de semana: 04
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	15	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES						
		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso ped		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6.		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron e			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/10/2022		VEREDA PALOQUEMAO		Municipio:APULO		Hora:4 PM A 6 PM		N° de sesión: 38		N° de semana: 5	
Nombre del Formador:ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 15			Edades: 09 A 13		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS , FISICAS , Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio			
								Recompensa		X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x		5			
2.		llamado a lista				X		5			
3.trabajos de activacion articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular				X		5			
4.trabajos de activacion muscular		Calentamiento				x		5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación							
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima							
2.				Explosiva		x		20			
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un		Resistencia		Aerobica							
4.				Anaerobica		x		20			
5.				Maxima							
6.		Velocidad		Desplazamiento							
7.				Reacción		x		15			
8.				Estática							
9.		Flexibilidad		Dinamica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones			
1.		Acoplamiento				x		35			
2.		Ritmo				x					
desarrollo de la coordinacion viso manual y viso pedida		Equilibrio				x					
4.		Orientación				x					
5.		Diferenciación				x					
6.		Reacción				x					
7.		Adaptación				x					
8.		Patrones Basicos de Movimiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones,pito,conos.esenario deportivo.			
1.trabajos de manejo y dominio del balon		x				30					
trabajos de pase de pecho para mejorar la tecnica											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperacion					
2.Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		revisión de los conceptos que se realizaron					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR:ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/10/2022	VEREDA PALOQUEMA	Municipio: APULO	Hora: 4 PM A 6 PM	N° de sesión: 39	N° de semana: 5
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	15	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
El deportista debe sostener un esfuerzo intenso en un tiempo determinado		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1.		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso manual y viso pedaleo		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6.		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, escenario deportivo.	
1. trabajos de manejo y dominio del balón		x		30		
trabajos de pase de pecho para mejorar la técnica						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron en la clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/10/2022	COLISEO	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 27	N° de semana: 01	
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X		
Objetivo General: DESARROLLAR LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS DEL BALONCESTO							
Objetivo Especifico: DESARROLLAR TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO TECNICO EN LOS ALUMNOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5			
2.		llamado a lista	X	5			
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5			
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 60 MIN	pito, conos, balones		
		Capacidad	Manifestación				
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima				
2.	Explosiva		x	15			
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica				
4. Trabajos de velocidad y reacción			Anaerobica				
6.		Velocidad	Maxima				
7.			Desplazamiento				
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD			Reacción	x			15
9.		Flexibilidad	Estática	X			15
			Dinámica				
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones		
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento		x	15		
2.		Ritmo		x			
3. Desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio		x			
4.		Orientación		x			
5.		Diferenciación		x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción		x			
7.		Adaptación		x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.		
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30			
2. El pase		X					
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento			x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores			x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x	formativa de los conceptos que se realizaron en la clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE**



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/10/2022		VEREDA PALOQUEMA		Municipio: APULO		Hora: 6 PM A 8 PM		N° de sesión: 28		N° de semana: 01	
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 18			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X					
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO											
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		Participación	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase				x		5			
2.		Llamado a lista				X		5			
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular				X		5			
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento				x		5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación							
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza		Maxima							
2.				Explosiva		x		20			
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia		Aerobica							
4.				Anaerobica		x		20			
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad		Maxima							
6.				Desplazamiento							
7.				Reacción		x		15			
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.		Flexibilidad		Estática							
9.				Dinámica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones			
Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento				x		35			
2.		Ritmo				x					
desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio				x					
4.		Orientación				x					
5.		Diferenciación				x					
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción				x					
7.		Adaptación				x					
8.		Patrones Basicos de Movimiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.			
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x				30					
2. El pase		X									
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento				x		vuelta a la calma ejercicios de recuperacion					
2. Retroalimentación de la clase valores				x		inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		ormativa de los conceptos que se realizaron e					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/10/2022		COLISEO MUNICIPAL		Municipio: APULO		Hora: 6 PM A 8 PM		N° de sesión: 29		N° de semana: 2			
Nombre del Formador: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO						N° de deportistas: 18			Edades: 13 A 17				
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X							
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO													
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.													
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS													
VALORES SOCIALES Y PERSONALES													
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		X			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		X			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		X			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE													
PARTE INICIAL													
ACTIVIDADES								Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. Charla informativa y motivacional.				Introducción a la clase				x				5	
2.				Llamado a lista				X				5	
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior				Movilidad Articular				X				5	
4. trabajos de activación muscular				Calentamiento				x				5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1													
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
				Capacidad				Manifestación					
1.				Fuerza				Maxima					
2.				Resistencia				Explosiva				x	
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve				Resistencia				Aerobica					
4.				Resistencia				Anaerobica				x	
5. Trabajos de velocidad y reacción				Velocidad				Maxima					
6.				Velocidad				Desplazamiento					
7.				Velocidad				Reacción				x	
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.				Flexibilidad				Estática					
9.				Flexibilidad				Dinámica					
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo		pito, conos, balones			
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones				Acoplamiento				x				35	
2.				Ritmo				x					
3. desarrollo de la coordinación viso pedica				Equilibrio				x					
4.				Orientación				x					
5.				Diferenciación				x					
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor				Reacción				x					
7.				Adaptación				x					
8.				Patrones Basicos de Movimiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2													
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo		balones, pito, conos, esenario deportivo.			
1. Movimientos individuales sin balón y con balón				x				30					
2. El pase de pecho, picado y por encima de la cabeza				X									
3.													
4.													
PARTE FINAL													
ACTIVIDADES						Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento						x		vuelta a la calma ejercicios de recuperacion					
2. Retroalimentación de la clase valores						x		inculcar valores en los alumnos.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						x		ormativa de los conceptos que se realizaron e					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales													

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/10/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 30	N° de semana: 02
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas: 18		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.	Explosiva		x	20		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.	Anaerobica		x	20		
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.	Desplazamiento					
7.	Reacción		x	15		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.		Flexibilidad	Estatica			
9.	Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento		x	35	
2.		Ritmo		x		
3. desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio		x		
4.		Orientación		x		
5.		Diferenciación		x		
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción		x		
7.		Adaptación		x		
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la cabeza		X				
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación		
2. Retroalimentación de la clase valores			x	inculcar valores en los alumnos.		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x	formativa de los conceptos que se realizaron en la clase		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/10/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 31	N° de semana: 02
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
5. Trabajos de velocidad y reacción			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
3. desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la cabeza		X				
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación		
2. Retroalimentación de la clase valores			x	inculcar valores en los alumnos.		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x	formativa de los conceptos que se realizaron en la clase		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/10/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 32	N° de semana: 3
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1.		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la		X				
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	ormativa de los conceptos que se realizaron e			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/10/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 33	N° de semana: 03
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
5. Trabajos de velocidad y reacción			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
3. desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la cabeza		X				
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron en la clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/10/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 34	N° de semana: 03
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1.		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la		X				
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperacion			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	ormativa de los conceptos que se realizaron e			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/10/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 35	N° de semana: 4
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
5. Trabajos de velocidad y reacción			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
3. desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la		X				
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperacion			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	ormativa de los conceptos que se realizaron e			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/10/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 36	N° de semana: 04
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa
X						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
3. desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la cabeza		X				
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron en la clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/10/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 37	N° de semana: 04
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.		Flexibilidad	Estatica			
9.			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1.		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la cabeza		X				
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron en la clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/10/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 38	N° de semana: 05
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.		Flexibilidad	Estatica			
9.			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1.		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la cabeza		X				
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron en la clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/10/2022	COLISEO MUNICIPAL	Municipio: APULO	Hora: 6 PM A 8 PM	N° de sesión: 39	N° de semana: 05
Nombre del Formador:	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO			N° de deportistas:	18	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: ADAPTAR Y DESARROLLAR EN LOS ALUMNOS LOS DIFERENTES CONCEPTOS FISICO-TECNICOS EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO						
Objetivo Especifico: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, FISICAS, Y TECNICAS DE LOS ALUMNOS EN EL BALONCESTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR Y FORTALECER LOS DIFERENTES CONCEPTOS TECNICOS DE LOS ALUMNOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Charla informativa y motivacional.		Introducción a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	X	5		
3. trabajos de activación articular en tren superior e inferior		Movilidad Articular	X	5		
4. trabajos de activación muscular		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva	x		
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo breve		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica	x		
5. Trabajos de velocidad y reacción		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD.		Flexibilidad	Estatica			
9.			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	pito, conos, balones	
1.		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo	x			
desarrollo de la coordinación viso pedica		Equilibrio	x			
4.		Orientación	x			
5.		Diferenciación	x			
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor		Reacción	x			
7.		Adaptación	x			
8.		Patrones Basicos de Movimiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	balones, pito, conos, esenario deportivo.	
1. Movimientos individuales sin balón y con balón		x		30		
2. El pase de pecho, picado y por encima de la cabeza		X				
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	vuelta a la calma ejercicios de recuperación			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	inculcar valores en los alumnos.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	formativa de los conceptos que se realizaron en la clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	ERWIN ESPINOSA MORENO
DEPORTE	BALONCESTO
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPIO DE APULO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	GRUPO DE INICIACION
	GRUPO PERFECCIONAMIENTO
	GRUPO DE TRABAJO

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA



INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA
NIT 900348192-5

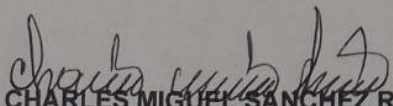
**EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO,
RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA**

CERTIFICA:

Que el señor **ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO**, identificado con C.C. N.º 11.451.785 expedida en Apulo Cund, presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de septiembre al 30 septiembre del 2022, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de septiembre de 2022.

Cordialmente,


CHARLES MIGUEL SANCHEZ ROJAS
Director Ejecutivo del I.C.T.R.D.

**PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE LA ESCUELA DE
FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO**

MUNICIPIO APULO CUNDINAMARCA

ERWIN ESPINOSA MORENO

TECNOLOGO EN ENTRENADOR DEPORTIVO

25/02/ 2022

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE LA ESCUELA DE FORMACION DE BALONCESTO

NOMBRE: ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DISCIPLINA: BALONCESTO

ETAPA O NIVEL DEPORTIVO: RECREATIVO, APRENDISAJE, COMPETITIVO

CATEGORIA: INICIACION, FUNDAMENTACION, Y ESPECIALIZACION.

ENTRENADOR: ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El **basketball** conocido en español como basquetbol o baloncesto, es un deporte en el cual dos equipos de jugadores, disputan el balón con el objetivo de introducir la pelota en el aro contrario. Dicho aro está suspendido a 3 metros de altura y los jugadores deben evitar que se anote en el aro propio.

El baloncesto es un deporte de equipo que requiere de una pelota y de dos bandos de jugadores; se juega en canchas completamente bajo techo. Ambos equipos deben hacer que la pelota entre en el aro del equipo contrario para anotar puntos, y de igual manera no se deben hacer anotaciones en el arco propio.

El **baloncesto** es uno de los deportes más populares que existen en la actualidad, con unos 400 millones de jugadores que lo practican en todo el mundo a nivel profesional y amateur.

La **FIBA (Federación Internacional de Baloncesto)** es la entidad que regula a nivel mundial este deporte en sus distintas competiciones. El basquetbol fue creado en 1891 en la YMCA (Young Men's Christian Association o Asociación de Jóvenes Cristianos) de Springfield, Estados Unidos. Ello fue a partir de la necesidad de los estudiantes de practicar un deporte bajo techo que se pudiera desarrollar en invierno.

Se cree que el profesor canadiense de educación física, James Naismith, ha sido el inventor de este deporte, utilizando en un comienzo simples cestas de melones y luego adoptando reglas para que el juego sea más ordenado.

En este deporte la liga más famosa del mundo es la **NBA**, es decir, La **Asociación Nacional de Baloncesto de los Estados Unidos** fundada en 1946 y que tiene el torneo de donde han salido las estrellas más famosas del basquetbol mundial.

OBJETIVO PRINCIPAL DEL PLAN

Desarrollar el programa de escuelas de formación de la gobernación de Cundinamarca, con los niños, y jóvenes del municipio de apulo en la disciplina del BALONCESTO, con el propósito de brindar espacios y oportunidades de desarrollar su técnica, sus condiciones físico atléticas, mejorar las habilidades y hábitos saludables permitiendo vivenciar experiencias en el ámbito del deporte competitivo y profesional.

El presente plan es con el fin de desarrollar al máximo las cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de los deportistas, para que cada uno de ellos pueda explotar al máximo sus capacidades en las competencias fundamentales.

OBJETIVOS GENERALES:

Formar a través de la enseñanza del baloncesto, niños para quien la práctica deportiva se transforme en hábito de vida, que conozcan y ejecuten en buena forma, los requerimientos técnicos y reglamentarios de este juego y lo disfruten.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Utilizar los aspectos técnicos - tácticos del baloncesto en realidad del juego.
Mejorar los aspectos biológicos y fisiológicos de los deportistas.
Desarrollar los aspectos socio afectivo de los alumnos.
Desarrollo cognitivo y motriz de los alumnos.

POBLACION:

El programa de escuelas de formación deportivas está dirigido a todos los niños, niñas, adolescentes y jóvenes del municipio de Apulo que se encuentre en el rango de edades que se van a implementar en las diferentes categorías.

INICIACION O IRRADIACION: NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS DE EDAD

FUNDAMENTACION: ADOLECENTES DE 10 A 13 AÑOS DE EDAD

ESPECIALIZACION: JOVENES DE 14 A 17 AÑOS DE EDAD.

OBJETIVO

Buscar por medio del baloncesto como herramienta deportiva, que los niños y jóvenes del municipio de Apulo ocupe su tiempo libre, para que en un futuro puedan representarnos dignamente en los seleccionados del municipio, del departamento y en el seleccionado nacional.

COBERTURA:

El programa de escuelas de formación deportiva está dirigido a todos los niños y jóvenes del sector urbano y rural del municipio de Apulo Cundinamarca.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO DEL NIVEL DE INICIACION E IRRADIACION

OBJETIVO GENERAL

Buscar la superación individual y social de los deportistas mediante el mejoramiento de la salud y conducta motoras, promocionar los medios para cumplir los objetivos específicos en cada uno de los alumnos de la escuela de formación deportiva. Actuar por medio de programas especiales para difundir la práctica del baloncesto.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

General disciplina física y mental para el respecto a las reglas y a las personas que intervienen en la orientación y administración del baloncesto.

Estimular por medio del baloncesto como complemento de la educación integral de los diferentes alumnos de la escuela de formación.

Formar personas, jugadores de baloncesto que representen dignamente esta disciplina deportiva.

Conocimiento de todas aquellas zonas que pueden entrar en contacto con el balón, en forma reglamentaria, y sus posibilidades de utilización.

UNIDADES TEMATICAS

CONTENIDO DEL PROGRAMA.

- .Trabajos de coordinación (viso pedica, viso manual)
- .Trabajo de las habilidades básicas del deporte, (trotar, saltar, correr, girar)
- .Trabajos pliometricos de coordinación, (con conos, platillos, aros y balones.)
- .Trabajos recreo deportivos de afianzamiento con el balón para que los alumnos aprendan a identificar la idea del deporte del baloncesto.
- .Prácticas de baloncesto recreo deportivas y correctivas.
- .Charlas motivacionales y teóricas del baloncesto.

METODOLOGIA DE TRABAJO

El sistema metodológico para el aprendizaje en esta edad y en nuestra realidad, es un sistema mixto de las habilidades coordinativas y motrices acompañadas de trabajos recreo deportivos en el deporte del baloncesto.

METODOS

1. Método analítico (lo utilizamos para fijar los gestos técnicos.)
2. Método sintético, analítico, sintético (combinaciones)
3. Método globalizado (baloncesto recreativo, juegos pre deportivos, con énfasis en el aprendizaje del baloncesto.)

PROCEDIMIENTOS METODOLOGICOS

Paso a seguir en la enseñanza de los fundamentos:

1. FIJAR EL OBJETIVO (definirlo)
2. EXPLICACION (corta, clara, y precisa)
3. DEMOSTRACION (la mejor ejecución para que sea la mejor imitación.)
4. MOTIVACION (estimulante y necesaria.)
5. EJECUCION (de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo.)
6. CORRECCION (certera, precisa y amable)
7. REPETICION (todas las que sean necesarias)
8. EVALUACION FINAL.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES		
TECNICO	FISICO	MENTAL
FUNDAMENTOS DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS JUEGOS PRE DEPORTIVOS DE AFIANZAMIENTO AL BALONCESTO	COORDINACION VISO PEDICA Y VISO MANUAL. TRABAJOS PLIOMETRICOS, MOTRICES, COGNITIVOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES BASICAS DEL DEPORTE	DESARROLLO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES DEL GRUPO CHARLAS MOTIVACIONALES

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Desarrollar habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos de un deporte específico (baloncesto), para un buen desarrollo físico y armónico.

Comprender diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situaciones de juego en la práctica del baloncesto.

COGNITIVO

Utiliza de manera apropiada diversas fuentes de información, para adquirir conocimientos.

Reconoce elementos básicos de movimientos básicos en el baloncesto.

PROCEDIMENTALES

Ejecuta y realiza juegos de independencia en el baloncesto.

Realiza movimientos simultáneos y alternados.

ACTITUDINALES

Muestra actitudes positivas frente a diferentes procesos

Practica activamente en las actividades propuestas en el entrenamiento.

CONTROL Y EVALUACION

Se evaluara las capacidades básicas motrices de los alumnos

Desarrollo de la coordinación viso pedica y viso manual

Aprendizaje de los ejercicios de coordinación pliometrica

Fundamentos técnicos básicos del baloncesto.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO DEL NIVEL DE FUNDAMENTACION

OBJETIVO GENERAL

Buscar la superación individual, de fundamentación y social de los deportistas mediante el mejoramiento de la parte técnico táctica, conductas motoras, y promocionar los medios para cumplir los objetivos específicos en cada uno de los alumnos de la escuela de formación deportiva, en la práctica del baloncesto.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

General disciplina física y mental para el respecto a las reglas y a las personas que intervienen en la orientación y administración de baloncesto.

Utilizar los aspectos técnico táctico del baloncesto en realidad del juego

Desarrollo de la parte motriz y coordinativa

Desarrollo de la fundamentación técnica con tren superior e inferior en el baloncesto.

Conducción y manejo del balón con las extremidades del tren superior.

Trabajos de acondicionamiento físico.

UNIDADES TEMATICAS

CONTENIDO DEL PROGRAMA.

- .Trabajos de fundamentación técnica con tren superior
- .Trabajo de acondicionamiento físico (velocidad, fuerza, trote, reacción.)
- .Trabajos pliométricos de coordinación, (con conos, platillos, aros y balones.)
- .Trabajo de fundamentación técnica con tren inferior.
- .trabajos de conducción y manejo del balón con las extremidades superiores
- .Prácticas de baloncesto recreo deportivas y correctivas.
- .Charlas motivacionales y teóricas del baloncesto.

METODOLOGIA DE TRABAJO

El sistema metodológico para el aprendizaje en estas edades, lo implementaremos basado en la fundamentación técnica de los alumnos sus condiciones y habilidades físicas, el manejo y la conducción del balón con las extremidades superiores para que de esta manera los alumnos interpreten y desarrollen una buena técnica para la práctica del baloncesto.

METODOS

1. Método analítico (lo utilizamos para fijar los gestos técnicos.)
2. Método sintético, analítico, sintético (combinaciones)
3. Método globalizado (baloncesto correctivo, juegos pre deportivos, trabajos de fundamentación técnica del baloncesto.)

PROCEDIMIENTOS METODOLOGICOS

Paso a seguir en la enseñanza de los fundamentos:

1. FIJAR EL OBJETIVO (definirlo)
2. EXPLICACION (corta, clara, y precisa)
3. DEMOSTRACION (la mejor ejecución para que sea la mejor imitación.)
4. MOTIVACION (estimulante y necesaria.)
5. EJECUCION (de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo.)
6. CORRECCION (certera, precisa y amable)
7. REPETICION (todas las que sean necesarias)
8. EVALUACION FINAL.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES			
TECNICO	FISICO	TACTICO	MENTAL
Trabajos de fundamentación técnico	Trabajos pliometricos de coordinación	Trabajos de identificación de las posiciones en el baloncesto	Desarrollo de las relaciones interpersonales del grupo
Trabajos de definición	Acondicionamiento físico	Manejo de los espacio reducidos y libres en el baloncesto	Charlas motivacionales y teóricas del baloncesto
Conducción y manejo del balón en el baloncesto	Desarrollo de las condiciones coordinativas y físicas	Perfilaciones ampliaciones y reducciones del baloncesto	
Adaptación y desarrollo de las técnicas del baloncesto			

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Desarrollar habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes trabajos de fundamentación técnico-táctica y coordinativas para el buen desarrollo del baloncesto.

Controlar los movimientos en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos y reconocer el baloncesto como medio colectivo del desarrollo de las cualidades físicas para potencializar sus cualidades.

COGNITIVO

Relacionar ejercicios y juegos deportivos que conllevan al buen desarrollo del baloncesto

Reconoce elementos básicos de movimientos básicos en el baloncesto.

PROCEDIMENTALES

Ejecutar con precisión diferentes fuentes de manejo y dominio del balón.

Desarrollar ejercicios básicos y prácticos conducidos al desarrollo de las cualidades del baloncesto.

ACTITUDINALES

Muestra actitudes positivas frente a diferentes procesos

Practica activamente en las actividades propuestas en el entrenamiento.

CONTROL Y EVALUACION

Se evaluara la fundamentación técnico-táctica de los alumnos.

El desempeño físico técnico.

Los movimientos de coordinación por medio de ejercicios pliometricos.

Desarrollo de la conducción, pases, y manejo del balón en el baloncesto

Efectividad en los lanzamientos de anotación.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO DEL NIVEL DE ESPECIALIZACION

OBJETIVO GENERAL

Buscar la fundamentación técnico táctica, las capacidades físicas, y el buen desarrollo de las actividades, que se trabajaran en el proceso de aprendizaje y adaptación de los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto en los alumnos, para que en un futuro hagan parte de las selecciones municipales y departamentales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

General disciplina física y mental para el respecto a las reglas y a las personas que intervienen en la orientación y administración de baloncesto.

Utilizar los aspectos técnico táctico del baloncesto en realidad del juego

Adquirir la técnica individual básica a través de la enseñanza, corrección y repetición constantes de los gestos técnicos del baloncesto.

Tomar conocimientos de la táctica individual, y colectiva a través de la enseñanza de los principios de juegos generales.

Realizar trabajos de fundamentación técnica de los diferentes pases y lanzamientos en el baloncesto.

UNIDADES TEMATICAS

CONTENIDO DEL PROGRAMA.

- .Trabajos de fundamentación técnica (pases, recepción, pivoteo, fintas)
- .Trabajo de acondicionamiento físico (velocidad, fuerza, trote, reacción.)
- .Trabajos físico técnicos con el balón
- .Trabajo de fundamentación técnica para fortalecer la parte técnica de los deportistas.
- .Trabajos de espacio reducido con el balón para atacar espacios libres.
- .Trabajos de adaptación y corrección de las posiciones en el baloncesto.
- .Trabajos de táctica defensiva y ofensiva.
- .Trabajos de táctica fija, (tiros libres, saques de lateral.)
- .Prácticas de baloncesto correctivo.
- .Charlas motivacionales y teóricas del baloncesto.

METODOLOGIA DE TRABAJO

El sistema metodológico para el aprendizaje en estas edades, lo implementaremos basado en la fundamentación técnico y táctica de los alumnos sus condiciones y habilidades físicas, el manejo y la conducción del balón, ya que en estas edades trabajamos con deportistas que ya han hecho su proceso de fundamentación, han pasado por las demás categorías y se busca es fortalecer y entrenar deportistas de competencia y de alto rendimiento.

METODOS

1. Método analítico (lo utilizamos para fijar los gestos técnicos.)
2. Método sintético, analítico, sintético (combinaciones)
3. Método globalizado (baloncesto correctivo, juegos pre deportivos, trabajos de fundamentación técnico táctica del baloncesto, desarrolló de las anotaciones y táctica del baloncesto competitivo.)

PROCEDIMIENTOS METODOLOGICOS

Paso a seguir en la enseñanza de los fundamentos:

1. FIJAR EL OBJETIVO (definirlo)

2. EXPLICACION (corta, clara, y precisa)
3. DEMOSTRACION (la mejor ejecución para que sea la mejor imitación.)
4. MOTIVACION (estimulante y necesaria.)
5. EJECUCION (de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo.)
6. CORRECCION (certera, precisa y amable)
7. REPETICION (todas las que sean necesarias)
8. EVALUACION FINAL.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES			
TECNICO	FISICO	TACTICO	MENTAL
Trabajos de fundamentación técnico	Trabajos pliometricos de coordinación	Trabajos de táctica fija	Desarrollo de las relaciones Interpersonales del grupo.
Trabajos de lanzamientos de anotación en el baloncesto	Acondicionamiento físico técnico con el balón	Trabajos defensivos y ofensivos	Manejo de los tiempos de un encuentro deportivo
Trabajos de Perfilacion y desplazamientos	Desarrollo de las habilidades físicas	Movimientos lógicos del baloncesto	Concentración y actitud en un encuentro deportivo
Manejo y recuperación del balón	Trabajo físico técnicos con lanzamientos de anotación a la cesta.	Manejo de espacios reducidos y cambio de dirección en el baloncesto	Charlas motivacionales.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Desarrollar e implementar los conceptos técnico táctico que se ejecutan en las sesiones de entrenamiento para un buen aprendizaje del baloncesto.

Combinar los diferentes movimientos técnicos y tácticos, en la realización de la práctica deportiva, vivenciando el juego a través de las técnicas y fundamentos básicos para comprender de forma lógica y organizada del baloncesto.

COGNITIVO

Relacionar ejercicios y juegos deportivos que conllevan al buen desarrollo del baloncesto.

Reconoce elementos básicos de movimientos básicos en el baloncesto.

Comprensión de los conceptos teóricos prácticos del baloncesto.

PROCEDIMENTALES

Ejecutar los movimientos técnicos y tácticos, reconociendo cada una de las posiciones.

Desarrollar ejercicios básicos y prácticos conducidos al desarrollo de las cualidades del baloncesto

ACTITUDINALES

Muestra actitudes positivas frente a diferentes procesos

Practica activamente en las actividades propuestas en el entrenamiento.

CONTROL Y EVALUACION

Se evaluara la fundamentación técnico-táctica de los alumnos.

Sus capacidades físicas

El desempeño físico técnico del deportista.

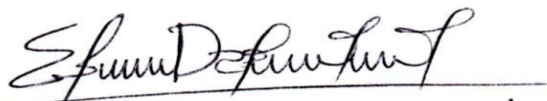
Comprensión de los conceptos técnico tácticos que se implementaran en las sesiones de entrenamiento.

Desarrollo técnico de lanzamientos a la canasta de anotación.

El manejo, tenencia y distribución del balón.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ Investigación tecnológica por Internet
- ❖ Guías teóricas del Entrenamiento deportivo del SENA

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Erwin Dario Espinosa Moreno', written over a horizontal line.

ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO
TECNOLOGO EN ENTRENADOR DEPORTIVO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA



MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

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
BALONCESTO	I N I C	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Acoplamiento	el alumno se acopla con facilidad para la ejecucion de los diferentes movimientos motrices.
						Ritmo	El alumno es capaz de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la
						Equilibrio	trabajar y desarrollar por medio de diferentes ejercicios el equilibrio de los alumnos.
						Orientacion	El alumno es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de
						Diferenciacion	El alumno es capaz de analizar y diferenciar las características de cada movimiento.
						Reaccion	El alumno esta en la capacidad de desarrollar diferentes movimientos de reaccion en la disciplina deportiva del
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Adaptacion	El alumno es capaz de responder y adaptarse a nuevas situaciones.
						Caminar	El alumno es capaz de caminar de manera fluida con la postura adecuada que el movimiento exige.
						Correr	El alumno es capaz de correr de manera fluida con la postura adecuada que el movimiento exige.
						Saltar	El alumno es capaz de realizar de manera fluida y coordinada diferentes tipos de salto.
						Atrapar	El alumno es capaz de atrapar elementos estando estatico y en movimiento y a su vez tiene la habilidad de lanzar.
						Rodar	El alumno es capaz de desarrollar movimientos uniformes para rodar en diferentes direcciones.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	Fuerza	Fuerza con peso corporal mediante el juego.	El alumno es capaz de desplazar su propio peso con fluidez al realizar movimientos especificos dentro de las dinamicas.
						Fuerza dinamica (multisaltos)	El jugador es capaz de realizar diversos tipos de salto dentro de las dinamicas de juego.
						fuerza explosiva mediante el juego	El alumno es capaz de realizar movimientos explosivos como correr,saltar,cambios de direccion con fluidez dentro
				2	RESISTENCIA		
						Resistencia de base	El alumno es capaz de sostener una actividad fisica a traves del tiempo.
				3	VELOCIDAD	Velocidad de reaccion	El alumno reacciona de manera adecuada a estímulos auditivos o gestuales.
						Velocidad de desplazamiento	El jugador se desplaza de manera fluida de un punto a otro.
						Velocidad gestual	El alumno ejecuta rapidamente los movimientos que el entorno le exige dentro de las dinamicas de juego.
				4	FLEXIBILIDAD	Flexibilidad estatica	El alumno ejecuta estiramientos estaticos de manera adecuada.
						Flexibilidad dinamica	El alumno ejecuta estiramientos dinamicos de manera adecuada.
		TECNICO	DESTREZAS	1	Elementos tecnicos del deporte	Superficie de contacto con el balón	El alumno comprende y distingue la superficie de contacto con el balón.
						Conduccion de balón	El alumno es capaz de trasladarse de manera fluida con el balón, con o sin oposicion.
						Pase y Recepción	El alumno es capaz de recepcionar el balón estando estatico y en movimiento, ademas es capaz de pasar el
						Recepcionar y lanzar	El alumno es capaz de atrapar elementos estando estatico y en movimiento y a su vez tiene la habilidad de lanzar.
						Lanzamiento	El alumno es capaz de realizar diferentes lanzamientos al tablero de anotacion desde diferentes partes del terreno de juego.
				2	Posicionamiento u orientacion	Percepción de la orientación y de la posición	El alumno comprende la existencia de la posición y la orientación.
						Percepción de la posición y orientación del jugador en el terreno de juego	El alumno es capaz de identificar la posición y orientación de si mismo dentro del terreno de juego.
						Percepción de la posición y orientación del jugador frente a su compañero	El alumno es capaz de identificar la posición y orientación de su compañero dentro del terreno de juego.
						Percepción de la posición y orientación del jugador frente a el balón	El alumno es capaz de identificar la posición y orientación del balón dentro del terreno de juego.
						Percepción de la posición y orientación del jugador frente a el oponente	El alumno es capaz de identificar la posición y orientación de su oponente dentro del terreno de juego.
				3	Control y conciencia corporal	Propiocepción tren superior	El deportista es capaz de detectar el movimiento y ubicación de las articulaciones del tren superior.
						Propiocepción tren inferior	El deportista es capaz de detectar el movimiento y ubicación de las articulaciones del tren inferior.
						Multisaltos	El deportista es capaz de realizar con fluidez las diferentes manifestaciones del salto.
						Higiene postural	El deportista es capaz de adoptar la postura correcta ya sea en una posición estática, como en la realización de
						Conciencia y control corporal	El deportista es conciente de los movimientos que realiza y tiene control sobre ellos.
				4	Trabajo individual con elemento	Circuitos tecnicos	El deportista comprende y realiza las exigencias motoras que el circuito tecnico le exige.
						Desplazamiento con el balon	El deportista es capaz de realizar diversos desplazamientos con fluidez llevando el balon.
						Trabajos 1vs 1 dinamicas a traves del juego	El deportista es capaz de enfrentar en el 1vs 1 a un rival.
						Trabajos 2vs2 dinamicas a traves del juego	El deportista es capaz de relacionarse con un compañero dentro de la dinamica de juego sin perder la percepción del
						Trabajos 3vs3 dinamicas a traves del juego	El jugador es capaz de manejar varios estímulos a la vez y tomar decisiones dentro de la dinamica de juego.
				5			
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el baloncesto	El deportista identifica y comprende que es la disciplina deportiva del baloncesto.
						El origen del baloncesto	El deportista comprende y entiende el origen del baloncesto.
						Primeras ligas del baloncesto	El deportista comprende y entiende donde se conformo la primera liga del baloncesto mundial.

	I A C I O N	TEORICO				Países mas fuertes en la disciplina deportiva del baloncesto.	El deportista comprende e identifica los países potencia del baloncesto a nivel mundial.
				2	REGLEMENTACION	Reglamento del baloncesto	El deportista comprende con facilidad las reglas de la disciplina deportiva del baloncesto.
						Dimensiones y demarcacion del terreno de juego	El deportista identifica y comprende cuales son las dimensiones y demarcaciones del terreno de juego en el deporte del baloncesto.
						Clases de faltas en el baloncesto	El deportista comprende e identifica las clases de faltas que se presentan en el baloncesto.
						Infracciones relacionadas con los tiempos maximos	El deportista comprende e identifica los tiempos maximos de posesion del balon en el baloncesto.
						Puntos	El deportista comprende e identifica el valor de los puntos en el baloncesto
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Creacion del amor propio por el baloncesto	El alumno tiene sentido de pertenencia y amor propio por la disciplina del baloncesto.
						Amor y respeto por la escuela de formacion.	El alumno respeta y siente amor propio por la escuela de formacion de baloncesto.
						Respeto y amor por el municipio de apulo.	El alumno siente respeto, amor propio y compromiso con el municipio de apulo en la disciplina deportiva del baloncesto.
						Respeto y compañerismo en equipo.	El alumno comprende con facilidad el concepto del respeto y trabajo en equipo en el baloncesto.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Amor	El alumno comprende e identifica el valor del amor en la sociedad.
						Amistad	El alumno comprende e identifica el valor de la amistad en la sociedad.
						Tolerancia	El alumno comprende e identifica el valor de la tolerancia en la sociedad.
						Solidaridad	El alumno comprende e identifica el valor de la solidaridad en la sociedad.
						Respeto	El alumno comprende e identifica el valor del respeto en la sociedad.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo corporal	El alumno se presenta a las clases de la escuela de formacion deportiva de baloncesto bien aseado.
						Alimentacion	El alumno se presenta a la escuela de formacion de baloncesto en perfecto estado de alimentacion.
						Presentacion personal	El alumno se presenta a las clases de la escuela de formacion deportiva de baloncesto con su respectiva ropa deportiva.
						Descanso y sueño	El alumno se presenta a las clases de la escuela de formacion deportiva, con la mayor energia positiva para la practica del deporte del baloncesto.
						Ejercicio fisico	El alumno se presenta a las clases de la escuela de formacion deportiva con la disposición y la ejecucion de ejercicios fisicos en la escuela de formacion de baloncesto con toda su actitud positiva para el aprendizaje de dicho deporte.
				3	MOTIVACIÓN	Actitud positiva	El alumno muestra su actitud positiva para el aprendizaje de dicho deporte.
						Esfuerzo y superacion	El alumno muestra su esfuerzo y sus ganas de superacion para el aprendizaje del baloncesto.
						Motivacion centrada en la consecucion de objetivos.	El alumno es capaz de sobreponerse a situaciones para lograr los objetivos.
						Motivacion relacionada con el yo	El alumno muestra un deseo constante de superacion.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	4	Resolucion de problemas	Asignacion de tareas	El alumno es capaz de comprender y realizar las actividades propuestas
						Situaciones problematizadoras	El alumno es capaz de resolver problemas que se asignan mediante actividades
						Cumplimiento de objetivos	El alumno es capaz de culminar las actividades que se le asignan dentro de las dinamicas de juego
						Procesamiento de informacion	El alumno recuerda y comprende las actividades que se le asignan y la informacion que se le da.
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos recreo deportivos	En los demas compañeros por medio de actividades recreo deportivas.
						Variantes de deporte	En los demas compañeros por medio de actividades recreativas.
						Intercambios deportivos	Por medio de intercambios deportivos con otras escuelas de formacion.
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	Realizar festivales deportivos	En la region en la disciplina deportiva del baloncesto.
						Festivales recreo deportivos de habilidades	En la region en la disciplina deportiva del baloncesto.
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	Circuitos de destreza	El alumno se recrea y divierte por medio de circuitos de destreza fisica.
						Circuitos de motricidad	El alumno realiza ejercicios de manera recreativa de motricidad en el deporte.
						Circuitos de acondicionamiento fisico	El alumno realiza ejercicios de manera recreativa en el deporte del baloncesto.

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO
MUNICIPIO	APULO



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



NIVEL FUNDAMENTACION

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
BALONCESTO	FUNDAM	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS	Anticipación	El alumno es capaz de predecir la dirección de objetos, compañeros y oponentes dentro del contexto de juego
						Agilidad	El alumno es capaz de realizar diferentes actividades de manera rápida y eficaz dentro de las situaciones de juego
						aprendizaje motor	El alumno es capaz de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices
				2	Habilidades motrices locomoción y manipulación	Saltar	El deportista es capaz de realizar saltos de manera fluida
						Correr	El deportista es capaz de correr de manera fluida
						Lanzar	El deportista es capaz de realizar lanzamientos con diferentes partes del cuerpo en movimiento y estático
						Atrapar	El deportista es capaz de atrapar objetos en movimiento y estáticos
						Girar	El deportista es capaz de realizar diferentes tipos de giros
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza con peso corporal mediante el juego	El deportista es capaz de realizar movimientos específicos que le exijan movilizar su propio peso
						Fuerza dinamica (multisaltos)	El deportista es capaz de realizar diferentes tipos de saltos y movimientos específicos, dentro de las dinamicas de
						Fuerza explosiva mediante el juego	El deportista es capaz de realizar cambios de dirección y cambios de ritmo al desplazar su cuerpo o sus
				2	RESISTENCIA	Resistencia de base	El deportista es capaz de mantener en el transcurso del tiempo las actividades que se le proponen dentro de las
				3	VELOCIDAD	Velocidad de reacción	El deportista reacciona de manera rápida a los estímulos visuales y sonoros
						Velocidad de desplazamiento	El deportista se moviliza de un punto a otro de la forma mas rápida posible
				4	FLEXIBILIDAD	Velocidad gestual	El deportista responde a las exigencias técnicas del juego de baloncesto lo mas rápido posible
						Flexibilidad estática	El deportista es capaz de realizar estiramientos estáticos con la técnica adecuada
						Flexibilidad dinamica	El deportista es capaz de realizar movimientos que requieran de amplitud articular dentro de las dinámicas de
		TECNICO	DESTREZAS	1	Generalidades basicas del deporte del baloncesto	Orientación del juego acercamiento con el elemento	El alumno identifica los elementos de terreno y balón pertenecientes al contexto del baloncesto
						Pase y recepción	El alumno es capaz de realizar pases y recepción del balón con el tren superior
						fintas	El alumno es capaz de realizar fintas para evadir oponentes dentro del contexto de juego
						Conducción y dribling del balón	El alumno es capaz de conducir y driblar el balón con las extremidades del tren superior de contacto
						Lanzamientos	El alumno es capaz de realizar lanzamientos con direccionamiento al objetivo dado
				2	Posiciones del campo	Base	El deportista es capaz de identificar y reconocer los roles y funciones del base dentro del contexto de juego
						Escolta	El deportista es capaz de identificar y reconocer los roles y funciones del escolta dentro del contexto de juego
						Ala	El deportista es capaz de identificar y reconocer los roles y funciones del ala dentro del contexto de juego
						Pivot	El deportista es capaz de identificar y reconocer los roles y funciones del pivot dentro del contexto de juego
						Ala-pivot	El deportista es capaz de identificar y reconocer los roles y funciones del ala-pivot dentro del contexto de juego
				3	Patrones Motores Especificos	carreras	El alumno desarrolla "desplazamientos", en distintos sentidos y velocidades, y la combinación con otros
						Partidas	El alumno desarrolla movimientos técnicos, con trapapeo en los primeros pasos y movimientos explosivos, y salidas con dirección
						Paradas	El alumno es capaz de desarrollar movimientos de desmarque, recepción de pase, cambios de orientación, en el baloncesto
						Giros y pivotes	El alumno es capaz de realizar diferentes movimientos y giros, de pivote en el baloncesto.
						Recepción	El alumno desarrolla y comprende el concepto técnico de la recepción del balón en el baloncesto.
		4	Posición básica y desplazamientos en el baloncesto			Posición básica defensiva	El deportista desarrolla y comprende con tacto el concepto técnico de la posición básica defensiva en el baloncesto
						Desplazamiento ofensivo	El deportista desarrolla y comprende con tacto el concepto técnico de los desplazamientos ofensivos en el baloncesto
						Pases	El deportista desarrolla y comprende con tacto el concepto técnico de los diferentes tipos de pases en el baloncesto
						Lanzamientos de anotación	El deportista desarrolla y comprende con tacto el concepto técnico de los diferentes lanzamientos de anotación en el baloncesto
				5			
				1	Componente tecnico	Generalidades del baloncesto	El deportista identifica los aspectos básicos de la dinámica del baloncesto.
						Capacidades coordinativas complejas	El deportista desarrolla cuáles son sus capacidades coordinativas complejas a través de su interacción con el
						Habilidades motrices combinadas	El deportista es capaz de comprender la importancia de las habilidades motrices combinadas dentro de la dinámica de juego en el baloncesto.

E N T A C I O N	TEORICO		2	Componente tactico	Habilidades motrices de locomoción	El deportista identifica cuáles son las principales motrices de locomoción y su influencia para relacionarse con su entorno del baloncesto.
					Posiciones de juego	El deportista comprende y asimila fácilmente los conceptos tácticos de las posiciones en el baloncesto.
					Sistemas de juego	El deportista comprende y asimila fácilmente los conceptos tácticos del sistema de juego en el baloncesto.
					Principios de juego	El deportista comprende y asimila fácilmente los conceptos tácticos de los principios de juego en el baloncesto.
					Técnica grupal	El deportista reconoce los componentes y funciones de la técnica grupal
				3	La percepción del deportista con la dinámica del baloncesto	El deportista identifica y reconoce la dinámica de juego del baloncesto.
					La percepción del deportista con su compañero en el baloncesto	El deportista es capaz de reconocer la función y el rol de sus compañeros dentro del contexto de juego del baloncesto.
					La percepción del deportista con su oponente en el baloncesto	El deportista es capaz de reconocer la función y el rol del oponente dentro del contexto de juego del baloncesto.
					Selección de estímulos	El deportista es capaz de reconocer las diferentes alternativas que tiene y tomar decisiones
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Amor	El alumno comprende e identifica el valor del amor en la sociedad.
					Amistad	El alumno comprende e identifica el valor de la amistad en la sociedad.
					Tolerancia	El alumno comprende e identifica el valor de la tolerancia en la sociedad.
					Solidaridad	El alumno comprende e identifica el valor de la solidaridad en la sociedad.
					Respeto	El alumno comprende e identifica el valor del respeto en la sociedad.
			2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo corporal	El alumno se presenta a las clases de la escuela de formación deportiva de baloncesto bien aseado.
					Alimentación	El alumno se presenta a la escuela de formación de baloncesto en perfecto estado de alimentación.
					Presentación personal	El alumno se presenta a las clases de la escuela de formación deportiva de baloncesto con su respectiva ropa
					Descanso y sueño	El alumno se presenta a las clases de la escuela de formación deportiva, con la mayor energía positiva para la ejecución del deporte.
			3	MOTIVACIÓN	Ejercicio físico	El alumno se presenta a las clases de la escuela de formación deportiva con la disposición y la ejecución de ejercicios físicos en la escuela de formación deportiva de baloncesto.
					Actitud positiva	El alumno muestra su actitud positiva para el aprendizaje de dicho deporte.
					Esfuerzo y superación	El alumno muestra su esfuerzo y sus ganas de superación para el aprendizaje del baloncesto.
					Motivación centrada en la consecución de objetivos.	El alumno es capaz de sobreponerse a situaciones para lograr los objetivos.
					Motivación relacionada con el yo	El alumno muestra un deseo constante de superación.
			4	Resolución de problemas		
					Asignación de tareas	El alumno es capaz de comprender y realizar las actividades propuestas
					Situaciones problematizadoras	El alumno es capaz de resolver problemas que se asignan mediante actividades
					Cumplimiento de objetivos	El alumno es capaz de culminar las actividades que se le asignan dentro de las dinámicas de juego
	RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos recreo deportivos	Con los demás compañeros por medio de actividades recreo deportivas.
					Variantes de deporte	Deportes que se presentan a realizar otros deportes de manera recreativa.
					Intercambios deportivos	Por medio de intercambios deportivos con otras escuelas de formación.
			2	FESTIVALES RECREATIVOS	Realizar festivales deportivos	Eventos deportivos en la región en la disciplina deportiva del baloncesto.
					Festivales recreo deportivos de habilidades	Eventos de habilidades en la región en la disciplina deportiva del baloncesto.
			3	CIRCUITOS RECREATIVOS	Circuitos de destreza	El alumno se recrea y divierte por medio de circuitos de destreza física.
					Circuitos de motricidad	No realiza ejercicios de manera recreativa de motricidad en el deporte.
					Circuitos de acondicionamiento físico	Acondicionamiento físico de manera recreativa en el deporte del baloncesto.
			4			
			5			

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ERWIN DARIO ESPINOSA MORENO
MUNICIPIO	APULO