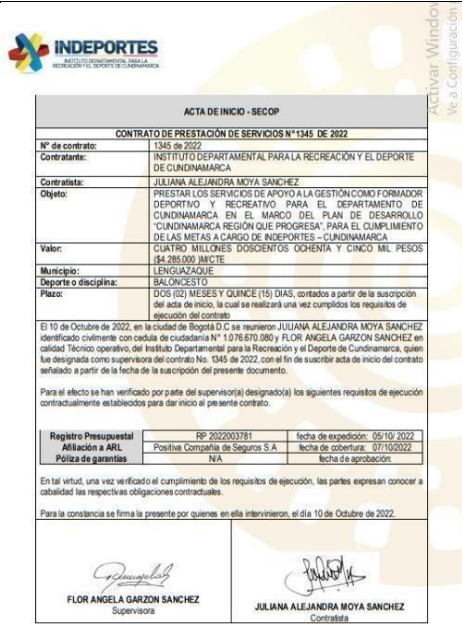


EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE OCTUBRE - CTO 1345 -2022			
Nombre del contratista	.JULIANA ALEJANDRA MOYA SÁNCHEZ		
Número de identificación	1.076.670.080 UBATÉ	Tipo de documento	CÉDULA
Período informado	10 de Octubre a 30 de Octubre	Nº de Registro Presupuestal	2022003781 de 05/10/2022
Objeto del Contrato: 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 EL 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		 	
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.			

Compartidos conmigo > JULIANA MOYA > PLAN PEDAGOGICO Y MALLA... >

Archivos

MALLA PEDAGOGICA 20...

PLAN PEDAGÓGICO BAL...

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: Baloncesto

MUNICIPIO: Lenguazaque

NOMBRE DEL FORMADOR: Juliana Alejandra Moya Sánchez

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN	INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO		FARACIA	ESPINAL		
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN	INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO		FARACIA	ESPINAL		
1:00 AM A 2:00 AM	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO			
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					

Evidencia Anexo 1 acta de inicio. Juliana Moya
Evidencia Anexo 2 plan pedagógico. Juliana Moya
Evidencia Anexo 3 mallas curriculares. Juliana Moya
Evidencia Anexo 4 horarios y sitios de entrenamiento. Juliana Moya

3. 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.

ES LUDICAS Y RECREATIVAS

1

JUEGOS DE INTEGRACION

FAMILIARES

GRUPO DEPORTIVO

AMIGOS Y COMPAÑEROS

2

JUEGOS TRADICIONALES

EL GATO Y EL RATON

YERMIS

JUEGO DE LA SILLA

RAYUELA

3

ACTIVIDADES ARTISTICAS

PLASTILINA

PINTURA

DIBUJO

INvolucrar a la fami

establecidos para fo

Incluir e integrar las

en el municipio para

Desarrollar las difer

obtener un ambient

escuela de Balonce

Preservar el patrimo

sociedad, procurand

hasta la juventud te

de la región, y sirvie

Diseñar y aplicar est

desarrollen las habil

de formación depor

Diseñar y aplicar est

desarrollen las habil

de formación depor

Diseñar y aplicar est

desarrollen las habil

de formación depor

Generar espacios de

D	E	F	G
CAPA FISICA	3	VELOCIDAD	REACCIO
			PASIVA
DESTREZAS	4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA
	1	GESTOS TECNICOS	LANZAMIE
			UBICACI
	2	ORGANIZACIÓN Y MOVIMIENTOS BASICOS	POSICION DE
			MOVIMIENTOS
	1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL D
			DEPORTE EN CO

PSICO SOCIAL VOLUTIVO

DESARROLLO COGNITIVO

2

HABITOS DE VIDA SALUDABLE

PRESEN

DESA

ELI

ACT

ESFUER

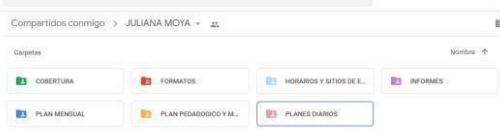
CC

3

MOTIVACIÓN

Anexo 5: asistencia iniciación
Anexo 6: asistencia fundamentación
Anexo 7: asistencia perfeccionamiento
Anexo 8: evidencia iniciación
Anexo 9: evidencia fundamentación
Anexo 10: evidencia perfeccionamiento

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin	
---	--

<p>importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.</p>	 <p>Anexo 11: cobertura baloncesto Lenguaque</p>
<p>5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.</p>	
<p>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.</p>	 <p>Anexo 12: planes diarios iniciación Anexo 13: planes diarios fundamentación Anexo 14: planes diarios perfeccionamiento</p>
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	 <p>Anexo 15: plan mensual mes siguiente</p>
<p>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.</p>	<p>Presentaré las pruebas o evaluaciones solicitadas por indeportes en las fechas que me indiquen.</p>
<p>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</p>	



República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcalde Municipal Lenguazaque



**EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE
LENGUAZAQUE**

HACE CONSTAR

Que **JULIANA ALEJANDRA MOYA SÁNCHEZ**, identificada con la cédula de ciudadanía No.1.676.670.980 de Ubaté, presto sus servicios como **MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONCESTO**, durante el periodo comprendido entre el 10 de octubre del 2022 al 31 de octubre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta (28) días del mes de octubre del 2022.

Cordialmente

WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA
Coordinador de deportes

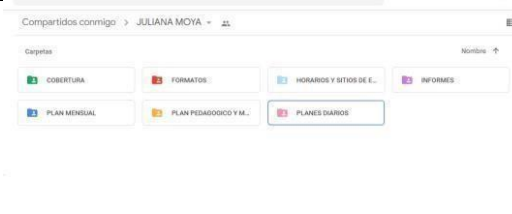
1

"Lenguazaque Construyendo Bienestar"
<http://www.lenguazaque-cundinamarca.gov.co>
Cra. 4 No 9-10 Alcalde Municipal
Teléfonos: 8557006 - 8557114

Anexo 16: certificación del municipio

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los



municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré formato único de inventario documental según indicaciones dadas por el área de indeportes.
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.	
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.	

ACTA DE INICIO - SECOP											
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N°1345 DE 2022											
N° de contrato:	1345 de 2022										
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA										
Contratista:	JULIANA ALEJANDRA MOYA SANCHEZ										
Objeto:	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 EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA										
Valor:	CUATRO MILLONES DOSCIENTOS OCHENTA Y CINCO MIL PESOS (\$4.285.000)M/CTE										
Municipio:	LENGUAZAQUE										
Deporte o disciplina:	BALONCESTO										
Plazo:	DOS (02) MESES Y QUINCE (15) DIAS, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato										
<p>El 10 de Octubre de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron JULIANA ALEJANDRA MOYA SANCHEZ identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.670.080 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1345 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.</p> <p>Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.</p> <table><tbody><tr><td>Registro Presupuestal</td><td>RP 2022003781</td><td>fecha de expedición: 05/10/ 2022</td></tr><tr><td>Afiliación a ARL</td><td>Positiva Compañía de Seguros S.A</td><td>fecha de cobertura: 07/10/2022</td></tr><tr><td>Póliza de garantías</td><td>N/A</td><td>fecha de aprobación:</td></tr></tbody></table> <p>En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.</p> <p>Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 10 de Octubre de 2022.</p>			Registro Presupuestal	RP 2022003781	fecha de expedición: 05/10/ 2022	Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 07/10/2022	Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:
Registro Presupuestal	RP 2022003781	fecha de expedición: 05/10/ 2022									
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 07/10/2022									
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:									
 FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	 JULIANA ALEJANDRA MOYA SANCHEZ Contratista										



PLAN DE ÁREA PARA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO, MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE



Presentado por:

Juliana Alejandra Moya Sánchez

FORMADORA DEPORTIVA

Indeportes Cundinamarca.

Lenguazaque

2. INTRODUCCIÓN

En el documento se encuentra una propuesta curricular enfocada a la enseñanza de baloncesto en donde ubica antes de la formación en el deporte el desarrollo humano desde un contexto de deporte escolar, se fundamenta desde la enseñanza para la comprensión y algunos otros postulados, como la corporeidad y la formación de un ser holístico que dan sustento a la creación de un currículo flexible. De manera que visualiza la formación del joven deportista a partir del abordaje de sus diferentes esferas del conocimiento.

La propuesta curricular está fundamentada en la formación de un ser holístico como lo menciona Barrera, alude a la posición epistémica según la cual el conocimiento requerido es variado y complejo, por lo que ha de apreciarse de una manera amplia, interdisciplinaria y transdisciplinaria, en el contexto en el cual se origina.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se crea un programa, que atienda a las necesidades de movimiento, interacción y formación deportiva de los niños y lo forme como ser multidimensional. Con la creación del programa se pretende que las clases de baloncesto alejen del tinte tradicionalista por el que se caracteriza la misma y contribuya al desarrollo integral de un ser humano que “piense, sienta, actúe y haga”. González m, González H. 2010 citado de Merleau Ponty.1975)

A continuación se presenta el plan curricular para la enseñanza del baloncesto en la escuela de formación del municipio de Lenguazaque, que se comprende de tres pilares fundamentales: experiencias motrices, experiencias sociales, experiencias cognitivas y experiencias simbólicas.

3. JUSTIFICACIÓN

Aunque a lo largo de la historia hay una preponderancia por las ideas del cuerpo, desde el siglo XX hay una pluralidad en las concepciones e interpretaciones del ser humano donde se concibe el ser como una complejidad multidimensional, sin embargo estos planteamientos no han trascendido pues persiste en la enseñanza y la práctica deportiva una formación basada en la dualidad mente cuerpo, en la visión de un cuerpo-máquina y en una formación deportiva que instruye para la disciplina, el rendimiento y la competencia.

Teóricos como Merleau Ponty, Parlebas, Le Boulch, entre otros, le dan un significado al cuerpo más allá de la descripción de un valor físico y fundamentan “la complejidad humana, que es compuesta por cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental, cuerpo trascendente, cuerpo escultural, cuerpo mágico y cuerpo inconsciente; esos siete cuerpos que nos hacen humanos y que nos diferencian de las otras criaturas vivientes” Tefarikis E (2006). Sin embargo las actividades que se realizan en los clubes, escuelas de formación y otros espacios para la práctica deportiva solo se piensan y direccionan al cuerpo físico y están olvidando las demás dimensiones, por lo que pierde prevalencia lo humano de lo humano.

Teniendo en cuenta lo mencionado, para la creación del plan curricular, se tomara como punto de partida la formación del futuro deportista a partir del desarrollo de la corporeidad que es la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer.

Según Gallo H (2010): “El ser humano es y vive sólo a través de su corporeidad lo que implica integralidad porque ese ser humano que siente, piensa y hace cosas, también se relaciona con otros y con el mundo que le rodea, y a partir de esas relaciones construye un mundo de significados que dan sentido a su vida “Nacemos con un cuerpo que se transforma, se adapta y, finalmente, conforma una corporeidad a través del movimiento, la acción y la percepción sensorial”.

A partir de allí la importancia en la implementación de un plan curricular para la enseñanza del baloncesto que busca atender al desarrollo integral del niño y joven deportista que le

brinde una construcción permanente y holística y que le permita desarrollarse como deportista, pero, también como humano.

En este sentido, la escuela de formación baloncesto tendrá como pilar la educación corporal que desarrollara en el joven la sensibilidad, la expresión y la creatividad. La vivencia que permite saber acerca de sí mismo y del otro, incluyen pensamientos, sentimientos y emociones, en palabras de Ponty como experiencia corporal que involucra dimensiones, motrices, emocionales, sociales y simbólicas

De esta manera que cada uno de los elementos estipulados en el plan curricular concibe al niño como un ser en desarrollo y aprendizaje constante, de manera que se da un rol importante a la formación para la vida en el entrenamiento deportivo del baloncesto.

4. MARCO LEGAL

Se toma a consideración lo expuesto por la ley para la creación de un plan curricular que sustente legalmente la formulación del mismo.

ARTÍCULO 52 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA:

Se reconoce el derecho a todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo 2 de 2000. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

A PARTIR DEL DECRETO 1860 DE 1994:

Se realiza una revisión de del capítulo V que orienta las normas para la creación del currículo y establece definiciones normativas que direccionan los planteamientos base para la formulación y creación del currículo.

Según el **artículo 33** de decreto 1860 se expone: La elaboración del currículo es el producto de un conjunto de actividades organizadas y conducentes a la definición y actualización de los criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos que contribuyan a la forma integral y a la identidad cultural nacional en los establecimientos educativos.

LEY 181 DE 1995:

“Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte”

Cuyo objetivo se establece en el artículo 1: Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 46. El Sistema Nacional del Deporte es el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Orientaciones Pedagógicas:

Como se especifica en el documento mismo:

Las Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas. Al área de Educación Física, Recreación y Deporte corresponde la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, lo corporal¹ es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana.

OBJETIVOS

5. OBJETIVO GENERAL:

Implementar un plan curricular para la enseñanza del baloncesto en el municipio de Lenguazaque (Cundinamarca), a partir de los postulados de la iniciación y formación deportiva y la formación desde la corporeidad.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Fomentar la práctica deportiva del baloncesto en niños y jóvenes de municipio de

Lenguazaque Enseñar los fundamentos básicos del baloncesto.

Contribuir al desarrollo integral del niño por medio de un plan curricular fundamentado en la iniciación y formación deportiva corpóreos.

Aportar a las experiencias caporales del estudiante a partir de factores, motrices, cognitivos emocionales, sociales y simbólicos.

Formar deportistas con la capacidad de pensar, sentir, actuar y hacer los diferentes espacios sociales: entrenamientos, competencias y vida diaria.

Utilizar la recreación como medio para el goce y disfrute de los niños y jóvenes durante la práctica deportiva del baloncesto.

7. POBLACION OBJETO Y COVERTURA

Es un proyecto formativo que se realizara bajo la directriz de instituto deportivo y recreativo de Cundinamarca (Indeportes). Se llevara a cabo en la zona rural y urbana del municipio de Lenguazaque -Cundinamarca y responderá a la denominación de escuela de formación en baloncesto del mismo.

El proyecto se lleva a cabo con niños y jóvenes que oscilan en la edad

de: 6-8 años categoría iniciación.

9 a 12 categorías fundamentación

13 a 17 categorías perfeccionamiento.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Baloncesto

El baloncesto o básquetbol proviene del Inglés basket (canasta) y ball (pelota). Es un deporte de equipo, en donde dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan introducir un balón, el mayor número de veces posible en una cesta suspendida por encima de sus cabezas y situada en la parte de la cancha del equipo contrario. El básquet es uno de los deportes mas populares, con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

El basquetbol fue creado en los EE.UU. en 1891, por el profesor canadiense de educación física James Naismith. Su intención fue inventar un juego apropiado para hacer ejercicio en pista cubierta durante el invierno, el juego incluía en un principio elementos de fútbol americano, fútbol y hockey. Seguidamente, el baloncesto se extendió con rapidez por América y Europa.

Lo que motivó al profesor James Naismith a crear el baloncesto fue la necesidad de practicar un deporte en la época de invierno, al norte de los Estados Unidos, un deporte que se pudiera llevar a cabo bajo techo, que tuviera destrezas pero sin mucho contacto físico.

Los fundamentos del baloncesto son:

Lanzamiento: Este fundamento cumple con una de las finalidades del juego, que es la de pasar el balón a través del aro para obtener los puntos. Existen diferentes técnicas para la realización de esta destreza, en este grado practicarás el lanzamiento con una mano.

Manejo del Balón: La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente.

Desplazamiento: Esta es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha.

Pivote: El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies.

Pase: Es la acción de rotar sobre una pierna de apoyo como si esta fuera un eje se puede realizar con o sin el balón con el objeto de evitar que te quiten el balón y eludir o esquivar al contrario.

Drible: Es el fundamento técnico que puedes utilizar para desplazarte libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón. Para ello debes empujar el balón con la yema de los dedos, rebotándolo contra el piso.

Rebote: El rebote es la acción mediante la cual un jugador, durante un salto, toma posesión del balón que rebota del aro y/o tablero después de un lanzamiento no convertido.

Importancia de la práctica del baloncesto:

La práctica del baloncesto mejora la salud en general. Es un ejercicio aeróbico que refuerza la salud cardiovascular en particular. El tren superior e inferior logra una mayor elasticidad y resistencia.

Ayuda a eliminar la grasa acumulada, a bajar el nivel de colesterol y a reforzar el sistema inmune. Las articulaciones se refuerzan de forma natural así como los huesos que ganan en masa ósea.

El baloncesto es uno de esos deportes que se pueden empezar a practicar desde las edades más tempranas. Una de sus mayores ventajas respecto a otros deportes es que se puede jugar tanto al aire libre como en una pista cubierta.

- Pero además, el baloncesto aporta muchos beneficios físicos a los niños, como:
- Una mejor coordinación
- Una mayor concentración y una espectacular rapidez de reflejos.
- También desarrolla la agilidad y las habilidades locomotrices además de aportar una gran resistencia.
- Como todos los deportes infantiles, el baloncesto cuida y protege el sistema cardiovascular y mejora la resistencia muscular.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES



10. TEMAS Y CONTENIDOS

COMPONENTE	CATEGORIA	INICIACION	FUNDAMNETACION	F
MOTRIZ		Sensibilización : <i>Interna</i> <i>Externa</i> <i>Propia</i> <i>Con el elemento</i> Patrones básicos de movimiento: <i>Gatear</i> <i>Rodar</i> <i>Saltar</i> <i>Lanzar</i> <i>Atrapar</i>	Patrones básicos de movimiento : <i>Locomoción</i> <i>No locomotores</i> <i>Manipulación</i> Capacidades coordinativas: <i>Ritmo</i> <i>Equilibrio</i> <i>Orientación</i> <i>Diferenciación</i>	C coordinativas <i>Giros</i> <i>Salto</i> <i>Balanc</i> <i>Inclina</i> <i>Estira</i> Capacidades co <i>Ritmo</i> <i>Equilib</i> <i>Orient</i> <i>Difere</i> <i>Reacci</i> <i>Adapta</i>
FISICO		Fuerza: <i>Estímulos fuerza-resistencia</i> <i>Estímulos fuerza-velocidad</i> Velocidad : <i>Desplazamiento</i> <i>Reacción</i> Resistencia: <i>Aeróbica</i> <i>Anaeróbica aláctica</i> Flexibilidad : <i>Activa</i> <i>Pasiva</i>	Fuerza: Fuerza-resistencia Fuerza-velocidad Estímulos fuerza máxima Velocidad : <i>Reacción</i> <i>Desplazamiento</i> <i>Con elementos</i> Resistencia: <i>Aeróbica</i> <i>Anaeróbica aláctica</i> <i>Estímulos anaeróbica láctica</i> Flexibilidad : <i>Activa</i> <i>Pasiva</i> <i>Mixta</i>	Fuerza: Fuerza Fuerza Fuerza Cargas Velocidad : <i>Reacci</i> <i>Despla</i> <i>Velocid</i> <i>Velocid</i> Resistencia: <i>Aeróbi</i> <i>Anaero</i> Flexibilidad : <i>Activa</i> <i>Pasiva</i> <i>Mixta</i>
TECNICO		Dribling: <i>Alto</i> <i>Medio</i>	Dribling: <i>Alto con y sin obstáculos</i> <i>Medio con y sin obstáculos</i> <i>Salidas y paradas</i> Pases :	Dribling: <i>Alto –</i> <i>Situaci</i> <i>Con O</i> Pases :

	<p>Pases: Bajo Pecho Picado elevado</p> <p>Lanzamientos: Estáticos Dinámicos Mixtos</p>	<p>Pecho Picado Béisbol Por atrás de la cabeza En situación de juego</p> <p>Lanzamientos: Cortos Medio Largo Canasta Con salto</p> <p>Doble ritmo: Exploración Asimilación Formas jugadas</p>	<p>Pecho Picado Béisbol Por atr En situ</p> <p>Lanzamientos: Con sa Tiro lil Estátic bandej</p> <p>Doble ritmo: Derech Izquier Variac Con op</p>
TEORICO	<p>Historia: Inicios Evolución</p> <p>Grandes jugadores : Mundiales Nacionales</p> <p>Videos: Forma de juego Niños con grandes habilidades Motivaciones</p> <p>Series de apoyo: Kuroko no basket Slam duck Dear boys</p>	<p>Historia: Inicios Importancia Logros nacionales</p> <p>Evolución: Baloncesto masculino Baloncesto femenino Elementos de juego</p> <p>Videos: Jugadas de NBA Juegos históricos</p> <p>Series de apoyo: Kuroko no basket Slam duck</p>	<p>Posiciones: Alero Pívor Poste Escolto Base</p> <p>Fundamentos tá Defens Ataque</p> <p>Videos : Juego Juegos</p> <p>Series de apoyo: Kuroko Slam d</p>
PSICOSOCIAL VOLITIVO	<p>Valores: Respeto Tolerancia Autoestima</p> <p>Relaciones sociales : Familia Colegio Entrenamiento</p> <p>Mundo simbólico: Imaginario Intereses Aficiones</p>	<p>Higiene y salud: Alimentación Hidratación Aseo personal</p> <p>Rol social: Comunicación Participación Atención Autonomía</p> <p>Estabilidad emocional: Sensibilidad Seguridad</p>	<p>Hábitos de vida Alimen Hidrat Suplem</p> <p>Cambios corpor Adoles Pubert Cambi Auto ac</p> <p>Responsabilida Hogar Como o</p>

	<i>Kuroko no basket</i> <i>Slam duck</i> <i>Dear boys</i>	<i>Emocionalidad</i>	<i>En com</i> <i>En ent</i>
RECREACION	Gimnasia recreativa: <i>Flexibilidad</i> <i>Equilibrio</i> <i>Refuerzo muscular</i> Juegos de esquema corporal: <i>Conocimiento del cuerpo</i> <i>Lateralidad</i> <i>Respiración</i> <i>Percepción</i> Juegos de competencia: <i>Individual</i> <i>Grupal</i>	Juego con elementos: <i>Bastón</i> <i>Aro</i> <i>Soga</i> <i>Canicas</i> Juegos rítmicos: <i>Actividades musicalizadas</i> <i>Rítmica individual</i> <i>Rítmica grupal</i> festivales: <i>Internos</i> <i>Competencia</i> <i>Recreativos</i>	Juegos tradicion <i>Rana</i> <i>Yermis</i> <i>Ponch</i> <i>Canica</i> Festival: <i>Tiro</i> <i>Doble</i> <i>Equipo</i> Control corpora <i>Relaja</i> <i>Tensió</i> Gimnasia: <i>Acroba</i> <i>Mini</i> <i>Juego e</i>
TACTICO		Fundamentos básico: <i>Defensa</i> <i>Ataque</i>	Defensa: <i>Posicio</i> <i>Defens</i> <i>Uno c</i> <i>Rebote</i> <i>Presió</i> <i>Tipos</i> <i>Trabaj</i> <i>Trabaj</i> Ataque: <i>Pase</i> <i>Recepc</i> <i>Tiro</i> <i>Balón</i> <i>Jugado</i> <i>Táctica</i> <i>Táctica</i>

11 METODOLOGÍA DE TRABAJO

La propuesta curricular esta basa en un modelo constructivista que según (Peñalver, 1988).

“El conocimiento se construye por una interacción entre sujeto y objeto. Esta sería la posición básica del constructivismo. Admitir que el conocimiento es un proceso de construcción del sujeto interaccionando con su medio externo, se aleja del racionalismo al enfatizar el papel del medio y del empirismo al señalar el papel activo del sujeto en la construcción del conocimiento”

De esta manera los niños deportistas adquieren conocimientos disciplinares, cognitivos y sociales, a partir de la construcción de conocimientos adquiridos mediados por la interacción en el deporte del baloncesto en el cual el deportista elabora significados propios, y no simplemente los asimila, sino que tiene la capacidad de crear rutas metodológicas para la su evolución y converge en el camino específico de su progresiva evolución.

Un análisis didáctico del constructivismo permite articular una potente alternativa metodológica en las que los deportistas ponen en juego sus propios esquemas de conocimiento y el profesor puede dirigir la construcción de nuevos significados, todo ello al hilo de actividades con finalidades próximas e interesantes.

Durante el entrenamiento y con miras de la creación de un deportista que piensa, siente, actúa y hace se plantea la utilización de dos tendencias tomadas desde la actualidad de la clase de educación física: Tendencia expresivo corporal y tendencia socio motriz.

Los contenidos de clase relacionados con esta tendencia son el desarrollo de las diferentes capacidades físicas o condicionales: fuerza, resistencia, flexibilidad, y velocidad. Mosquera L.(2010).

Los principales contenidos que atiende la expresión corporal son: la conciencia corporal que se enfoca en la comprensión de los límites y posibilidades del cuerpo frente a una tarea motriz. La espacialidad (orientación, estructuración y organización espacial). Este contenido apunta a la relación que hay entre el cuerpo y el espacio, Por último la temporalidad, en lo que tiene que ver con el orden o secuencia y duración

Expresivo corporal: se asimila el postulado “cuerpo pensante”

Socio motricidad: el ser que se mueve en relación a la motricidad social

Los estilos de enseñanza propuestos para el desarrollo de las clases, se diversifica y se enfoca en la aplicación progresiva de cuatro modelos; el docente tendrá la libertad de definir la variación, pero siempre teniendo en cuenta los intereses de los estudiantes de manera que se puedan desarrollar los desempeños de los estudiantes, teniendo en cuenta el planteamiento de la formación integral del estudiante, el desarrollo de su corporeidad y su capacidad de ser, actuar, pensar y hacer.

Estilos De Enseñanza

Estilo de enseñanza: Modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo-clase y sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor.

Mando Directo:

La mayor parte de las decisiones las toma el profesor. Este estilo se basa en que el profesor da la explicación de lo que debe aprender luego se pasa a la ejecución organizada para todos los alumnos terminando con la evaluación en cada momento.

Asignación De Tareas:

Por medio del estilo, en las clases se debe generar:

La autonomía del alumno en relación con el docente.

Se dan los aprendizajes sin la intervención directa del profesor.

El alumno asume mayor responsabilidad y se adapta mejor a sus capacidades

individuales. Las tareas a realizar pueden estar basadas en medidas cuantitativas o

cualitativas.

El profesor supervisa la actividad alrededor de ellos y hace las recomendaciones pertinentes.

Enseñanza Reciproca:

El núcleo fundamental reside en el papel de observador o corrector ya que si el alumno sabe detectar los errores a la vez que plantear las soluciones, es que está en la vía de la plena asimilación de la tarea encomendada”.

Se fomenta la colaboración, aceptación y solidaridad entre los alumnos.

Permitirá hacer grupos de más de dos componentes sobre todo en actividades que sirven para preparación de deportes en equipo.

12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:

En esta etapa se llevara a cabo un control y seguimiento de proceso en la escuela de formación en las diferentes categorías, a partir, de un listado que permite identificar la constancia de los niños a las sesiones de entrenamiento. De la misma manera se hará un seguimiento de evolución por medio de la aplicación de una batería de test que se tomaran en tres momentos del plan de entrenamiento.

Por último la evaluación se llevara de una forma cualitativa y se interpretara de acuerdo a lo observado durante las sesiones de clase que permitirá identificar comportamientos durante los periodos de trabajo.

Control, seguimiento y evaluación.	
Cuantitativa	Cualitativa
Batería de test. Test socio-motrices. control de asistencia. Listado grupos poblacionales.	Conocer los imaginarios de los estudiantes frente al deporte. Planear la sesión clase teniendo en cuenta interés del estudiantado.
Controles y exámenes de aprendizajes: No enfocado a la repetición de conceptos, sino a comprensiones para la vida.	Destrezas Valores Actitudes Esfuerzo Considerar el punto de partida de cada deportista.

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2021- ESCUELA DE FORMACION BALONCESTO LENGUAZAQUE

ACTIVIDAD	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
INICIO DE ACTIVIDADES			
PLAN DE AREA			
PLAN CURRICULAR	X	X	X
PROMOCION DE ESCUELA DE FORMACION			
INSCRIPCION DE DEPORTISTAS			
INICIO DE SESIONES			
DESARROLLO DE PLAN CURRICULAR	X	X	X
REALIZACION DE TEST		X	
SUGUIMIENTO DE ASISTENCIA	X	X	X
ACTIVIDAD RECREATIVA			
ACTIVIDAD DEPORTIVA		X	
FINALIZACION DE SESIONES			X

14. BIBLIOGRAFIA

Barrera, Marcos (1999). El Intelectual y los Modelos Epistémicos. Fundación SYPAL Servicios y Proyecciones para América Latina.

Decreto 1290 de 2009, evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media. Recuperado de: https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-187765_archivo_pdf_decreto_1290.pdf

Decreto 1860 de 1994. Aspectos pedagógicos y organizativos generales. Recuperado de: <https://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-86240.html>

Decreto 1850 de 2002. Organización de la jornada escolar y laboral. Recuperado de: https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-103274_archivo_pdf.

Gallo CLE. (2007). El cuerpo en la Educación Física y su anclaje en la tradición platónico-cartesiana. En: Memorias del XX Congreso Panamericano de Educación Física

Gallo E (2012) Motricidad, educación y experiencia. Segundo congreso internacional de la educación física.

González m, González H. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad.

Ley general de educación 115 de 1994. Recuperado de: <https://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-241887.html>

Lineamientos curriculares de la educación física, recreación y deportes. Recuperado de: <http://cms.colombiaaprende.edu.co>.

Merleau-Ponty M. (1975) Fenomenología de la percepción; Barcelona: Gallimard.

Moston, m. Ashworth, S. (1986) la enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza.

Orientaciones pedagógicas de la educación física, recreación deporte. Recuperado de: Tefarikis (2006) Motricidad Humana, Un cambio urgente y necesario. Revista pensamiento

educativo vol. 38

Peñalver, c. (1988). El pensamiento sistémico: del constructivismo a la complejidad. Investigación en la Escuela, 5, pp. 11-16. PIAGET, J. (1977).

Stone, M. (1999). La enseñanza para la comprensión; vinculación de la investigación y la práctica.

Zubiri X. (1986); Sobre el hombre. Madrid: Alianza.

<div>  <div> ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN </div> <div>  </div> </div>							
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
	I N I C I A C I O N	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPAMIENTO	Realizar ejercicios que permitan acoplar diferentes movimientos corporales a traves de ejercicios con balon, por medio de juegos y ejercicios ludico recreativos.
						RITMO	Desarrollar el movimiento en los niños, mediante una ordenación controlada y dirigida de diferentes elementos como la velocidad o cambios de intensidad por medio de juegos, rondas y dinámicas.
						EQUILIBRIO	El deportista logra mantener su centro de gravedad sobre su punto de apoyo en la realización de los ejercicios propuestos.
						ORIENTACION	Mejorar la orientación en los niños a traves de rondas, ejercicios y actividades ludicas, que permitan la ubicacion en tiempo y espacio.
						DIFERENCIACION	Coordinar facies muy finas y movimientos parciales individuales como cambios de dirección y cambios de ritmo.
						REACCIÓN	El deportista responde a estímulos, ejecutando acciones motoras adecuadas como respuesta a una señal.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ADAPTACIÓN	Promover actividades que permitan generar progreso y desarrollo de las diversas dimensiones del individuo por medio de estímulos y consignas que lo expongan a las fases de la disciplina.
						CAMINAR	Desarrollo de múltiples estímulos que le generen desplazamientos con diversos cambios de ritmo y orientación integrando elementos básicos del deporte que le permitan afianzar capacidades ya pre establecidas.
						CORRER	Fortalecer el patrón de carrera por medio de consignas recreativas que le permitan integrar aspectos esenciales del deporte.
						SALTAR	Realiza dinamicas del salto con la finalidad de acercar al individuo a movimientos basicos dentro de la ejecucion del deporte.
						ATRAPAR	Fortalecer el estímulo de la aprehensión complementandolo con el desarrollo de funciones ejecutivas cerebrales por medio de actividades recreativas y juegos que le permitan al individuo acercarse al deporte.
						RODAR	se desplaza dando vueltas sobre su propio eje en diferentes direcciones.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	BASICA	Mejorar el tono muscular mediante el desarrollo de diferentes ejercicios por parejas (empujar, tirar), juegos, saltos, lanzamientos, circuitos con diferentes estaciones.
						RESISTENCIA	Ejercicios que permitan al individuo manifestar estímulos propios del deporte con bases fisiológicas acorde a su propio peso corporal.
						EXPLOSIVA	Realizar actividades de fuerza explosiva en el menor tiempo posible ejecutandolas con el mismo peso corporal del niño por medio de diferentes juegos y dinamicas.
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	Realizar actividades que desarrollen bases fisiologicas acorde a la edad.
						AEROBICA	Consignas de baja intensidad pero de alta duracion enfocando el trabajo con el elemento.
				3	VELOCIDAD	MANEJO DE BALON	Desarrollar en los niños la capacidad y habilidad de dominar el balon sin que se le escape de las manos, realizando juegos y dinamicas individuales y grupales.
						CAMBIO DE DIRECCION EN DISTANCIAS CORTAS	El deportista tiene la capacidad de correr con arrancadas de distintas posiciones. Salto con un pie o dos, en lugar y en movimiento.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	Enfocar al deportista a trabajar esta capacidad a diario y obtener precision y mayor movimiento flexible en la practica.
		TECNICO	DESTREZAS	1			
				2			
				3			
				4			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	Identificar rasgos importantes del creador del deporte y sus inicios.
						MEJORES JUGADORES	Identificar a un personaje importante dentro del deporte como referencia de trabajo
						DATOS RELEVANTES	Destacar cuales han sido las fechas más importantes del deporte.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	Ludicas claras que lo expongan a los diversos sectores del campo para que de tal manera lo reconozca.
						FALTAS BASICAS	Identifica las faltas basicas dentro del campo de juego.
						POSICIONES	Reconoce el rol que tiene jugador en las diferentes posiciones de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	Transmitir el respeto correspondiente frente al material complementario de ejecucion de sesiones.
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	Reconocer lo esencial de las instalaciones y su uso.
						IDENTIDAD	Identificar los símbolos representativos de su municipio.
						COMPañERISMO	Facilitar el trabajo en equipo, fomentando el espíritu de unidad grupal, proporcionando satisfacciones en relación con los pares.
						RESPECTO	Afianzar en los niños el valor del respeto como un medio de interactuar dignamente con los demás, reconociendo su valores y cualidades.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPONSABILIDAD	Fomentar la responsabilidad en los niños, delegando pequeñas funciones dentro de las actividades propuestas durante los entrenamientos deportivos
						TOLERANCIA	fortalecer en los niños la cualidad necesaria al ser humano, que vive en sociedad y que debe para ello saber establecer buenas relaciones con sus semejantes.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia de asear a diario todo su cuerpo.
						ALIMENTACIÓN	Identifica la importancia de consumir frutas y verduras junto con su alimentación diaria para un adecuado crecimiento y desarrollo.
						PRESENTACION PERSONAL	Fomentar el uso de las prendas adecuadas a la práctica deportiva.
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce la importancia de sacar el tiempo a diario adecuado para descanso y/o sueño, para que el cuerpo realice su adecuada recuperación.
						EJERCICIO FISICO	Adecuadas pautas de movimientos que permitan al individuo fortalecer habilidades y capacidades para su desarrollo corporal.
				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Desarrollar estímulos que le permitan al individuo superar retos a corto, mediano y largo plazo.
						MOTIVACION	Fortalecer la motivación por medio de habilidades que permitan ejecutar y superar retos presentes dentro del desarrollo del juego.
						AUTODICIPLINA Y AUTODOMINIO	Valorar el esfuerzo que hace cada estudiante por superar sus dificultades que se le presentan en la práctica deportiva teniendo autodiciplina y autodominio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Reconocer y aplicar una serie de pautas generales que favorezcan la atención, la concentración y la memoria. · Conocer, experimentar y manejar técnicas para favorecer y estimular estas habilidades mentales.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrollar y poner en práctica la cooperación, tolerancia, trabajo en equipo, respeto y compañerismo para cumplir con las actividades que se le indican.
BALONCESTO		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	FAMILIARES	Involucrar a la familia en los diferentes juegos recreativos establecidos para fortalecer el vínculo familiar.
						GRUPO DEPORTIVO	Incluir e integrar las diferentes disciplinas deportivas que existan en el municipio para estimular los vínculos socioafectivos.
						AMIGOS Y COMPAÑEROS	Desarrollar las diferentes actividades recreativas y lúdicas para obtener un ambiente agradable para los estudiantes de la escuela de Baloncesto.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL GATO Y EL RATON	Preservar el patrimonio cultural, autóctono y relevante de una sociedad, procurando que los niños desde su edad temprana hasta la juventud tengan conocimiento de los valores culturales de la región, y sirviendo de medio lúdico o recreativo.
						YERMIS	
						JUEGO DE LA SILLA	
						RAYUELA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PLASTILINA	Diseñar y aplicar estrategias a través de las artes plásticas que desarrollen las habilidades creativas de los niños de la escuela de formación deportiva de baloncesto.
						PINTURA	Diseñar y aplicar estrategias a través de las artes plásticas que desarrollen las habilidades creativas de los niños de la escuela de formación deportiva de baloncesto.
						DIBUJO	Diseñar y aplicar estrategias a través de las artes plásticas que desarrollen las habilidades creativas de los niños de la escuela de formación deportiva de baloncesto.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RETO FAMILIARES	Generar espacios de interacción entre padres de familia y estudiantes.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS	Encaminar en los estudiantes en diversos espacios de alegría, diversión y con una sana convivencia.
						EDUCACION FISICA Y MENTAL	Motivar a los estudiantes para desarrollar una estrategia pedagógica que le permita tener mayor concentración.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CIRCUITO POLIMOTOR	Crear un circuito de habilidades donde los niños y niñas de la escuela de formación se diviertan y disfruten de un día lleno de actividades extraordinarias.

FECHA DE ENTREGA	30/10/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JULIANA MOYA
MUNICIPIO	LENGUAZQUE



"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						
FUNDAMENTACIÓN		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El individuo tiene la capacidad de realizar y coordinar movimientos parciales entre la totalidad corporal, con la finalidad de fortalecer movimientos motores determinados acorde a las consignas expuestas para su desarrollo.						
						RITMO	Acrecentar la adquisicion autonoma del movimiento mediante elementos basicos que permitan desarrollar capacidades sensoriales y motrices acompañadas de la orientación.						
						EQUILIBRIO	Establecer consignas con multiples estímulos que permitan al individuo mantener su estado de forma con ayuda de su centro de gravedad, ya sea de forma estática o dinamica exponiendolo a ejercicios ya pre establecidos.						
						ORIENTACION	El individuo realiza movimientos permitiendo la ejecucion y la toma de desiciones acorde a el objetivo establecido en el desarrollo de las dinamicas.						
						DIFERENCIACION	Desarrollar estímulos que le permitan apropiar movimientos característicos de las diferentes fases motoras finas, manifestandolas con exactitud y economia de movimiento corporal.						
						REACCIÓN	Desarrollar la toma de desiciones del individuo con la finalidad que responda a estímulos perceptivo-motrices en el menor tiempo posible.						
						ADAPTACIÓN	Promover actividades que permitan generar progreso y desarrollo de las diversas dimensiones del individuo por medio de estímulos y consignas que lo expongan a las fases de la disciplina.						
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desarrollo del patron de la marcha apartir de multiples estímulos que le generen desplazamientos con diversos cambios de ritmo y orientacion integrando elementos basicos del deporte que le permitan afianzar capacidades ya pre establecidas.						
						CORRER	Fortalecer la habilidad de Correr de un lado a otro en diferentes velocidades por medio de juegos competitivos.						
						SALTAR	Ejecuta ejercicios de salto en diferentes situaciones u obstaculos permitiendo la mecanizacion del gesto técnico inicial.						
						ATRAPAR	Fortalecer el estímulo de la aprehension complementandolo con el desarrollo de funciones ejecutivas cerebrales por medio de actividades recreativas y juegos que le permitan al individuo acercarse a la mística deporte.						
						RODAR	Ejecucion de ejercicios que le permitan al individuo desplazamientos en diferentes ejes en base a su anatomia corporal.						
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	Consignas que le permitan el desarrollo de fuerza en tren superior e inferior por medio de ludicas propias del deporte.						
						RESISTENCIA	Ejercicios que permitan al individuo manifestar estímulos propios del deporte con bases fisiologicas idoneas.						
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	Realizar actividades que desarrollen bases fisiologicas de larga duracion pero de corta intensidad acorde a la edad.						
						DESPLAZAMIENTO	Traslado de segmentos corporales de diferentes puntos con la finalidad de fortalecer habilidades temporo espaciales.						
				3	VELOCIDAD	REACCION	Actuar con la mayor velocidad ante estímulos auditivos o visuales.						
		PASIVA	Ejecutar movimientos de elongación muscular de forma individual.										
		4	FLEXIBILIDAD			ACTIVA	Realizar ejercicios de estiramiento con ayuda de sus compañeros.						
		TECNICO	DESTREZA	1	GESTOS TECNICOS	LANZAMIENTOS	Ejecuciones propias que permitan acercar al individuo a fundamentos tecnicos bases como el pase y la recepcion.						
						UBICACION	Identificar los objetivos del juego, número de jugadores en la cancha y forma de anotar puntos en el baloncesto.						
				2	ORGANIZACIÓN Y MOVIMIENTOS BASICOS	POSICION DE ATAQUE	Realizar entradas al aro en doble ritmo teniendo en cuenta la técnica vista.						
		MOVIMIENTOS BASICOS	Identificar algunos pasos básicos para posicionarse en el campo de juego.										
		TEORICO				1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	Reconocer características baicas del deporte partiendo del origen.				
								DEPORTE EN COLOMBIA	Reconoce y describe como, cuando y porque se creo el deporte del Baloncesto.				
								MEJORES JUGADORES	Identificar a un personaje importante dentro del deporte como referencia de trabajo.				
						2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	Ludicas claras que lo expongan a los diversos sectores del campo para que de tal manera lo reconozca.				
								REGLAS BÁSICAS	Limitar sus acciones dentro del juego, la forma de interactuar y sus repercusiones.				
								FALTAS Y AMONESTACIONES	Juegos que ayuden a comprender los alcances especificos propios de la actividad deportiva.				
						3	SENTIDO DE PERTENENCIA	JUEGO LIMPIO	Inculcar la buena práctica deportiva y buenas conductas.				
								CUIDADO DE LOS MATERIALES	Transmitir el respeto correspondiente frente al material complementario de ejecucion de sesiones				
								CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	Evitar dejar en mal estado las instalaciones al terminar el entrenamiento.				
						PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO			1	VALORES	IDENTIDAD	Identificar los símbolos representativos del municipio.
												RESPECTO	Fortalecer el respeto hacia el mismo y hacia los compañeros permitiendo su desarrollo optimo dentro de sus fases como ser
												RESPONSABILIDAD	Fomentar la responsabilidad en los niños, delegando pequeñas funciones dentro de las actividades propuestas durante los entrenamientos deportivos
										2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	TOLERANCIA	Fortalecer dentro del individuo la empatia con la finalidad del desarrollo optimo de las diversas dimensiones que lo componen a el como ser humano y como deportista.
												ASEO CORPORAL	Lograr que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo.
												ALIMENTACIÓN	Orientar a los padres de familia en una adecuada alimentacion para sus hijos y de esta manera obtener un rendimiento deportivo adecuado a la edad.
		3	MOTIVACIÓN	PRESENTACION PERSONAL	Se presenta limpio y de forma adecuada para desarrollar las actividades o ejercicios deportivos.								
				DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce la importancia de sacar el tiempo a diario adecuado para descanso y/o sueño, para que el cuerpo realice su adecuada recuperación.								
				EJERCICIO FISICO	Adecuadas pautas de movimientos que permitan al individuo fortalecer habilidades y capacidades para su desarrollo corporal.								

ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Desarrollar estímulos que le permitan al individuo superar retos a corto, mediano y largo plazo.
MOTIVACION	Fortalecer la motivacion por medio de habilidades que permitan ejecutar y superar retos presentes dentro del desarrollo del juego.

						AUTODICIPLINA Y AUTODOMINIO	Valorar el esfuerzo que hace cada deportista por superar sus dificultades que se le presentan en la practica deportiva teniendo autodiciplina y autodominio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Desarrollar por medio del descubrimiento guiado y la experimentacion aspectos esenciales de las funciones ejecutivas y cerebrales del individuo complementandolas por medio de características básicas del deporte.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones.
BALONCESTO		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAZAR AL RUIDOSO	Ayudar a fortalecer aspectos como la confianza y la imagen corporal.
						LA BATTALLA DE LOS GLOBOS	Fomentar la libertad de movimiento y la competencia.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RELEVAME	Fomentar el juego en equipo y fortalecer la cooperación.
						PARQUES	Mantener las costumbres arraigadas de nuestra sociedad y nuestra cultura por medio del reconocimiento autoctono.
						YERMIS	
						CONGELADOS	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJOS EN EQUIPO	Promover creatividad e ingenio
						RUMBA AEROBICA	Fortalecer aspectos corporales basicos y adaptaciones fisiologcas propios del desarrollo ayudando a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorespiratoria, psicomotriz y la coordinación corporal, usando pasos de bailes.
						DIBUJO LIBRE	Fortalecer la creatividad y la imaginacion en cada uno de los participantes .
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PIEDRA PAPEL Y TIJERA CIRCUITO	Desarrollo de actividades que permitan el ocio y la recreacion junto con el fortalecimiento de aspectos cognitivos.
						PISTA DE VOLEIBOL VACIA	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	BALON COSTAL	Promover el trabajo en equipo y el aprendizaje por medio de la cooperacion y oposicion propias de la practica.
RELEVO PASA AGU ADE UN LUGAR A OTRO PASAR EL PIMPON CON LA CUCHARA							

FECHA DE ENTREGA	30/10/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DE LOS MONITORES	JULIANA MOYA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE



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 ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD		
P E R F E C C I O N A M I E		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Unificar de manera independiente los movimientos de una ejecuci3n total, Realizando ejercicios que permitan acoplar diferentes movimientos corporales a trav3s de ejercicios con bal3n, y otros elementos.		
						RITMO	Mejorar el ritmo a trav3s de ejercicios de coordinaci3n realizando actividades ludico recreativas.		
						EQUILIBRIO	Desarrollar y mejorar las habilidades y destrezas b3sicas, por medio de actividades y juegos que impliquen el mantenimiento del equilibrio est3tico y dinámico.		
						ORIENTACION	Mejorar la orientaci3n a trav3s de la ubicaci3n temporo - espacial por medio de juegos de concentracion y actividades ludicas.		
						DIFERENCIACION	Realizar actividades que permitan Segmentar los elementos que componen un movimiento.		
						REACCI3N	Lograr que lo deportistas mejores la reacci3n a trav3s de juegos con lanzamientos de bal3n, respondiendo a varios estímulos al mismo tiempo de forma simultanea.		
						ADAPTACI3N	Mejorar en los trabajos f3sicos y motrices de forma progresiva.		
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Manejar elementos con partes del cuerpo mientras cambia de direcc3n.		
						CORRER	Realizar movimientos de potencia sin lesionarse, saltos desde diferentes puntos y medidas de altura.		
						SALTAR	Desarrollar habilidades y destrezas para aplicar fundamentos t3cticos b3sicos en los diferentes campos deportivos.		
						ATRAPAR	Recepcionar diferentes objetos con cambios de posici3n, estatica y en movimiento.		
				FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Desarrollar de esta manifestacion por medio de trabajo con peso corporal y peso externo.
								RESISTENCIA	Desarrollar ejecuciones que impliquen el mantenimiento de fuerzas propias y externas el mayor tiempo posible.
								RAPIDA	Desarrollar de habilidades por medio de cambios de ritmo y direcciones
		2	RESISTENCIA			AEROBICA	Desarrollar consignas con alto valor metabolico implicando intensidades de alta duracion pero de baja intensidad enfocando el trabajo con el elemento.		
						ANAEROBICA	Realizar consignas de alta intensidad pero de baja duracion desarrollando velocidad y trabajo con el elemento.		
		3	VELOCIDAD			DE REACCION	Trabajar la toma de desiciones y desarrollo de patrones cognitivo-cerebrales acorde a los estímulos expuestos en el menor tiempo posible.		
						DESPLAZAMIENTO	Realizar movimientos cortos y largos continuos en un espacio demarcado rebotando el bal3n.		
		4	FLEXIBILIDAD			DINAMICA	Realizar estiramientos convinando rangos articulares amplios y desplazamientos generando diversos cambios de posici3n.		
						ESTATICA	Ejecutar movimientos elasticos respetando la postura inicial del musculo.		
		TECNICO	DESTREZAS			1	DRIBLING O BOTE	DRIBLE	Realizar la acci3n de lanzar la pelota cotra el suelo y hacerla rebotar con una o dos manos.
								PROTECCION	Desarrollar capacidad para proteger el elemento mientras esta en movimiento.
								ESTATICA	Desarrollar la capacidad para hacer rebotar el elemento con las dos manos en un lugar pre determinado.
						2	PASES	VELOCIDAD	Afianzar la habilidad de desplazarse con el elemento por el campo reconociendo las diversas dimensiones que posee.
								DE PECHO	Realizar la acci3n de agarrar la pelota a la altura del pecho y lanzarla contra la pared
				PICADO	Desarrollar la habilidad de sostener el elemento y pasarlo haciendolo rebotar en el suelo.				
				POR ENCIMA DE LA CABEZA	Realizar la acci3n de sostener la pelota por encima dela cabeza y luego lanzarla a una distancia determinada.				
				3	TIRO O LANZAMIENTOS	DE BEISBOL	Agarrar la palota con ambas manos y luego lanzarla a una distancia corta de la pared		
						MANO A MANO	Agarrar la palota con ambas manoa y luego lanzarla a una distancia corta de la pared		
						TIRO LIBRE	Ejecutar desde una determinada zona del campo con la finalidad de anotar.		
				4	POSICION BASICA Y DESPLAZAMIENTOS	TIRO EN SUSPENSION	Ejecutar donde se lanza al tiempo que se genera un salto con la finalidad de convertir canasta		
						DE BANDEJA	Ejecutar y se realiza un desplazamiento para posterior lanzar de forma descendente a forma ascendente.		
		TIRO	Ejecutar la posici3n donde se lanza la pelota intentando convertir.						
		DEFENCIVA	Fortalecer una posici3n de flexi3n y acompaado de los brazos se cubre zonas del campo.						
		SAQUE	Ejecutar la acci3n en la cual se sostiene el elemento a la altura del pecho para el posterior saque e inicio del juego.						
		RESEPCION	Fortalecer la acci3n en la cual se atrapa el bal3n posterior a un pase interceptado del equipo rival.						
		BOBLE PASO Y LANZAMIENTO	Fortalecer el desplazamiento con la pelota llevandolo a uno o dos manos para posteriormente lanzar.						
		5	FINTAS	POSICION BASICA	Realizar desplazamiento sencillos con flexi3n y postura basica sobre las diversas dimensiones del campo.				
				CON LOS PIES	Fortalecer la acci3n de engaño generado por diversos cambios de direcci3n y ritmo.				
				CON LA MANOS	Fortalecer la acci3n de engaño generado por los brazos donde se pasa al lado contrario del cual se esta posicionado.				
				DE SAQUE	Ejecutar acci3n de engaño donde permite una ejecuci3n incial de juego.				
		1	SISTEMA EN ZONA	DE ATAQUE	Desarrollar acci3n de engaño donde se usan fundamentos basicos de forma estatica para su ejecuci3n.				
				DE DEFENSA	Crear posiciones defensivas con reconocimiento y proteccion de las zonas del campo.				
		TACTICO		2	TACTICA COLECTIVA	DE ATAQUE	llegar a la cancha adversaria, con el bal3n dominado ya sea una vez puesto en juego o que se haya recuperado		
						ATAQUE	Desarrollar acci3n de buscar el daño al equipo contrario por medio de convertir ya sea recuperando o iniciando una propuesta de ataque.		
						CONTRA ATAQUE	Ejecutar acciones rapidas con la finalidad de convertir a la posterior recuperaci3n del bal3n.		
						PAREDES	Estructura dinamica colectiva la cual permite recepcionar y realizar un pase de forma consecutiva y coordinada con la finalidad de superar lineas de presi3n.		
1	HISTORIA DEL DEPORTE			RITMO DE JUEGO	Estabilidad de la estructura, ritmo, y tactica colectiva e individual.				
				DEPORTE EN COLOMBIA	Destacar cuales han sido los hechos m3s importantes del deporte en el pais.				
				MEJORES JUGADORES	Identificar a un personaje importante dentro del deporte como referencia de trabajo.				
					DATOS RELEVANTES	Destacar cuales han sido las fechas m3s importantes en el deporte.			

	N T O	TEORICO		2	REGLAMENTACION	EVOLUCION	Identificar cuales han sido los avances que ha tomado el deporte a lo largo de los años
						REGLAS BASICAS	Limitar sus acciones dentro del juego, la forma de interactuar y sus repercusiones.
						REGLA 2 DIMENSIONES DE LA CANCHA	Tomar las medidas de la cancha recorriendola caminando o trotando.
						CANASTA	Reconocer las dimensiones de la canasta y por medio de aros representarlas.
						EL BALON	Reconocer el elemento y sus características principales por medio de la experimentación y la comparación.
						JUGADORES	Reconocer aspectos basicos para el desarrollo del juego como el numero de jugadores que componen el equipo.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	Evitar dejar en mal estado las instalaciones al terminar el entrenamiento.
						IDENTIDAD	Identificar los símbolos representativos del municipio y del deporte.
				1	VALORES	RESPECTO	Facilitar el trabajo en equipo, fomentando el espíritu de unidad grupal, proporcionando satisfacciones en relación con los pares.
						RESPECTO	Afianzar en los niños el valor del respeto como un medio de interactuar dignamente con los demás, reconociendo su valores y cualidades.
						RESPONSABILIDAD	Fomentar la responsabilidad en los niños, delegando pequeñas funciones dentro de las actividades propuestas durante los entrenamientos deportivos
						TOLERANCIA	fortalecer en los niños la cualidad necesaria al ser humano, que vive en sociedad y que debe para ello saber establecer buenas relaciones con sus semejantes.
						ASEO CORPORAL	Identificar la importancia del aseo personal, los cambios de sucupero y lo que generan.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	fomentar hábitos de buena alimentación distinguiendo la importancia de ello.
						ALIMENTACIÓN	reconocer cuales son los alimentos y bebidas que son vitales para un estilo de vida saludable
						PRESENTACION PERSONAL	Fomentar el cuidado y aseo personal en cada una de las sesiones para tener un ambiente agradable de trabajo.
						DESCANSO Y SUEÑO	Identificar que es importante el descanso para el desarrollo fisico y psicologico.
				3	MOTIVACIÓN	EJERCICIO FISICO	conoce el por que es importante ejercitarse desde niño y los cuidados que debo tener
						ACTITUD POSITIVA	Valorar el desempeño que tengan los compañeros y cada uno de los participantes de la escuela de baloncesto en la ejecucion de las diferentes actividades.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Motivar a los estudiantes a desarrollar con la mejor actitud cada uno de los retos y de las actividades que se tengan propuestas en el cronograma general.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	DEDICACION	Valorar el esfuerzo que hace cada estudiante por superar sus dificultades que se le presentan en la practica deportiva teniendo autodiciplina y autodominio.
						COLABORACION	Reconocer y aplicar una serie de pautas generales que favorezcan la atención, la concentración y la memoria. - Conocer, experimentar y manejar técnicas para favorecer y estimular estas habilidades mentales.
						ENTUSIASMO	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones.
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Reconocer y aplicar una serie de pautas generales que favorezcan la atención, la concentración y la memoria. - Conocer, experimentar y manejar técnicas para favorecer y estimular estas habilidades mentales.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVA	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones.
						GLOBOS DE AGUA	Favorecer la participación, la comunicación e integración entre jóvenes logrando que cooperen entre sí, se comuniquen y conozcan más entre ellos.
						EL LADRON DE COLAS	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TU LALLEVAS	
						ERREVIS	Preservar el patrimonio cultural, autóctono y relevante de una sociedad, procurando que los niños desde su edad temprana hasta la juventud tengan conocimiento de los valores culturales de su región, y sirva de medio lúdico o recreativo.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESCONDIDAS	la juventud tengan conocimiento de los valores culturales de su región, y sirva de medio lúdico o recreativo.
						PARQUES	
						KURUBA AEROBILA	Desarrollar por medio del arte la posibilidad de expresión, conocimiento y transformación personal, además de fomentar el vínculo social.
						ADIVINA QUE DIBUJO ES	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MIMICA DE PELICULAS	
						OLDEADO CREATIVO CON PLASTILIN	
						CARRERA DE CANGREJOS	Crear un circuito de habilidades donde jóvenes de la escuela de formación se diviertan y disfruten de un día lleno de actividades extraordinaria.
						JUEGO DE LA TORTUGA	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	MARANA	
						JUEGO DE BULOS	Promover el aprendizaje colaborativo y cooperativo: las actividades están orientadas para que todos los participantes colaboren por alcanzar objetivos comunes, no existen
						BALON COSTAL	
						RELEVO PASA AGU ADE UN LUGA	

FECHA DE ENTREGA	30/10/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JULIANA MOYA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE



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



DEPORTE / MODALIDAD: Baloncesto

MUNICIPIO: Lenguazaque

NOMBRE DEL FORMADOR: Juliana Alejandra Moya Sánchez

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	ARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN	INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO			FARACIA	ESPINAL		
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN	INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO			FARACIA	ESPINAL		
1:00 PM A 2:00 PM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO			
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						

NOMBRE MONITOR

Juliana Moya

		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																							
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																						NIVEL		INICIACIÓN	
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	
1	Oscar Yesid Caicedo Garzón	3118990598				1							1							1	2	2	0	100%	
2	Angel Jampol Ruiz Herrera	3213203263				1							1							1	2	2	0	100%	
3	Víctor Manuel Osorio Abril	3125534112				1							1							1	2	2	0	100%	
4	Angela sofia triana Pinzon	3204046660				1							1							1	2	2	0	100%	
5	Karen Sofía Casallas forero	3204132503				1							1							1	2	2	0	100%	
6	Johan Stiven Abril Ramirez	3105534862				1							1							1	2	2	0	100%	
7	Jhosep Mateo Triana Sachica	3203891268				1							1							1	2	2	0	100%	
8	Kimberly Katherine Rodriguez Gil	3122804684				1							1							1	2	2	0	100%	
9	Torres Gordillo yeimy Julieth	3112451605				1							1							1	2	2	0	100%	
10	Yeimy Thalia Moscoso Ruiz	3228304957				1							1							1	2	2	0	100%	
11	Ximena Chávez Herrera	3112940728				0							1							1	2	1	1	50%	
12	Yenifer Carolina Casallas rubiano	3222863633				1							1							1	2	2	0	100%	
13	Yurani esmeralda Herrera casallas	323 2256027				1							1							1	2	2	0	100%	
14	Sharol Valentina Caceres Sanchez	3103205068				1							1							1	2	2	0	100%	
15	Samuel David Casallas Soler	3213863122				1							1							1	2	2	0	100%	
16	Ximena Bull Chavez Herrera	3214061103				1							1							1	2	2	0	100%	
17	Yeferson Fabian Garcia Navarrete	3143985181				1							1							1	2	2	0	100%	
18	Monica Valeria Gil Gil	3107923730				1							1							1	2	2	0	100%	
19	Yeison Alexander Gomez Alibino	3144685491				0							1							1	2	1	1	50%	
20	Karol Vanesa Gomez Riaño	3209909313				1							1							1	2	2	0	100%	
21	Yerson Andrey Gordillo Buitrago	3227306442				1							1							1	2	2	0	100%	
22	Anderson Stiven Lopez Caicedo	3114929777				1							1							1	2	2	0	100%	
23	Harol Arley Martinez Caceres	3114743712				1							1							1	2	2	0	100%	
24	Andres Felipe Mendieta Sanchez	3133021963				1							1							1	2	2	0	100%	
25	Valery Michell Quiroga Villamil	3102143383				1							1							1	2	2	0	100%	
26	Darcy Muchel Reyes Bonilla	3103322906				1							1							1	2	2	0	100%	
27	Emilly Valeria Riaño Chaves	3002360635				1							1							1	2	2	0	100%	
28	Karol Yisell Rodriguez Casallas	3204232382				1							1							1	2	2	0	100%	
29	Caren Melisa Rojas Rodriguez	3123244803				1							1							1	2	2	0	100%	
30	Laura Sofia Sanchez Arevalo	3123035283				1							1							1	2	2	0	100%	
31	Julian Andres Taborda Velasco	3103400253				1							1							1	2	2	0	100%	
32	Mabel Veronica Triana Gonzalez	3118111702				1							1							1	2	2	0	100%	
33	Evelin Sarai Triana Moncada	3124507500				1							1							1	2	2	0	100%	

34	Jhoan Santiago Villamil Diaz	3106839660				1						1						1	2	2	0	100%
35	Yerlyn Dayana Caceres Rojas					1						1						1	2	2	0	100%
36	Andres Felipe Caceres Sachez					1						1						1	2	2	0	100%
37	Kevin David Casallas Ariza					1						1						1	2	2	0	100%
38	Karol Gineth Casallas Riaño					1						1						1	2	2	0	100%
39	Danna Sofia Corredor Abril					1						1						1	2	2	0	100%
40	Yaira Nazira Cortez Pineda					1						1						1	2	2	0	100%
41	Jinnette Caroline arzon Antonio					1						1						1	2	2	0	100%
42	Anderson Yesid Gomez Martinez					1						1						1	2	2	0	100%
43	Juan Felipe Gonzalez Castillo					1						1						1	2	2	0	100%
44	Jaider Alonso Gonzalez Orjuela					1						1						1	2	2	0	100%
45	Gicel Estefanny Mendoza Villalobos					1						1						1	2	2	0	100%
46	Sharith Tatiana Reyes Bonilla					1						1						1	2	2	0	100%
47	Stefany Null Riaño Sachica					1						0						1	2	1	1	50%
48	Karen Ximena Sanchez Castillo					1						1						1	2	2	0	100%
49	Kelly Vanessa Yepes Riaño					1						1						1	2	2	0	100%
50	Laura Yuliana Abril Farfan					1						1						1	2	2	0	100%
51	Wilmer Stiven Bernal Riaño					1						1						1	2	2	0	100%
52	Didier Alexis Caceres Ruiz					1						1						1	2	2	0	100%
53	Julian Estiben Casallas Ariza					1						1						1	2	2	0	100%
54	Brayan Andrey Casallas Forero					1						1						1	2	2	0	100%
55	Kebin Arley Gomez Gomez					1						1						1	2	2	0	100%
56	Deyson Alexis Gomez Moscoso					1						1						1	2	2	0	100%
57	Stefany Juliana Gonzalez Sanchez					1						1						1	2	2	0	100%
58	Yeisson Andrey Gordillo Sanchez					1						1						1	2	2	0	100%
59	Danna Valeria Jimenez Gomez					1						1						1	2	2	0	100%
60	Wesly Yeray Nova Casallas					1						1						1	2	2	0	100%
61	Brayan Sebastian Riaño Martinez					1						0						1	2	1	1	50%
62	David Santiago Sanchez Caceres					1						1						1	2	2	0	100%
63	Deiby Yarith Sanchez Ramirez					1						1						1	2	2	0	100%
64	Yosthin Duvan Triana Pinzon					1						1						1	2	2	0	100%
65	Yorlenis Valeria Villareal Parra					1						1						1	2	2	0	100%
66	Dana Valeria Lopez Casallas					1						1						1	2	2	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Angie Natalia Gómez Benavides	3142702165			1							1							1	2	2	0	100%
2	Angie Vanesa González Abril	3147284087			1							1							1	2	2	0	100%
3	Ana Sofia Sanchez Gonzalez	3218516111			1							1							1	2	2	0	100%
4	Sharik Nicol Abril Farfan	3133125690			1							1							1	2	2	0	100%
5	Sharon Magaly Abril Farfan	3133125690			1							1							1	2	2	0	100%
6	Nancy Yiced Malagon Castro	3135059709			1							1							1	2	2	0	100%
7	Yeimy Johana Corredor	3143501350			1							1							1	2	2	0	100%
8	Ana Sofía Sánchez Gonzále	3118601810			1							1							1	2	2	0	100%
9	Helen Solany Triana Rodríguez	3208688503			1							1							1	2	2	0	100%
10	Yeimy Alejandra Arévalo Abril	3102427881			1							1							1	2	2	0	100%
11	Angie Juliana Malagon Castro	3135059748			1							1							1	2	2	0	100%
12	Derly Yoima Cuevas Montaña	3126920928			1							1							0	2	2	0	100%
13	Alison Mariana Cáceres Ruiz	3112375007			1							1							1	2	2	0	100%
14	Angie Verónica Sánchez Forigua	3227637374			1							1							1	2	2	0	100%
15	Angie Ximena Barrantes Barrantes	3103184671			1							1							1	2	2	0	100%
16	Esteban Leonardo Abril Suarez				1							1							1	2	2	0	100%
17	Juan Diego Alfonso Chavez				1							1							1	2	2	0	100%
18	Daniela Benavides Jimenez				1							1							1	2	2	0	100%
19	Gineth Astrid Benavides Pascagasa				1							1							1	2	2	0	100%
20	Mariana Catherin Bernal Calderon				1							1							1	2	2	0	100%
21	Laura Juliana Casallas Abril				1							1							1	2	2	0	100%
22	Victor Alexander Castro Abril				1							1							1	2	2	0	100%
23	Maure Liseth Chavarrio Otalora				1							1							1	2	2	0	100%
24	Paula Andrea Cuevas Abril				1							1							1	2	2	0	100%
25	Paula Solany Cuevas Rodriguez				1							1							1	2	2	0	100%
26	Juan David Gonzalez Ballen				1							1							1	2	2	0	100%
27	duvan Ferney Gonzalez Montaña				1							1							1	2	2	0	100%
28	Adriana Lizeth Mendez Barriga				1							1							1	2	2	0	100%
29	Maria Valentina Murcia Ibañez				1							1							1	2	2	0	100%
30	Daniel Esteban Osorio Abril				1							1							1	2	2	0	100%
31	Karen Jimena Penagos Benavides				1							1							1	2	2	0	100%
32	Maria Juliana Slacedo Caicedo				1							1							1	2	2	0	100%
33	Nikol Juliana Salcedo Corredor				1							0							1	2	1	1	50%

34	Luis Santiago Sanchez Gonzalez				1						1							0	2	2	0	100%
35	Jesus David Sanchez Quinter				1						1							1	2	2	0	100%
36	Erik Santiago Yepes Yepes				1						1							1	2	2	0	100%
37	Emily Vanesa Abril Farfan				1						1							1	2	2	0	100%
38	Angie Tatiana Arevalo Rodrioguez				1						1							1	2	2	0	100%
39	Deivid Julian Arevalo Roriguez				1						1							1	2	2	0	100%
40	Jhonathan Alexander Arevalo Yepes				1						1							1	2	2	0	100%
41	Wilson Duvan Benavides Chavez				1						1							1	2	2	0	100%
42	Sebastian Camilo Calambas Sastoque				1						1							1	2	2	0	100%
43	Yineth Dayana Chavez Arevalo				1						1							1	2	2	0	100%
44	Adrian David Chaves Gomez				1						1							1	2	2	0	100%
45	Maicol Yesid Cuevas Abril				1						1							1	2	2	0	100%
46	Angie Melisa Florez Montaña				1						1							1	2	2	0	100%
47	Julian Dario Gomez Gordillo				1						1							1	2	2	0	100%
48	Michel Andrea Gomez Martinez				1						0							1	2	1	1	50%
49	Wendy Gissela Gonzalez Chica				1						1							1	2	2	0	100%
50	Daniel Stiven Guacheta Gonzalez				1						1							1	2	2	0	100%
51	Ronals Sebastian Latorre Montaña				1						1							1	2	2	0	100%
52	Jonny Alejandro Lizarazo Chavez				1						1							1	2	2	0	100%
53	Maria Valentina Lopez Cuevas				1						1							1	2	2	0	100%
54	Allison Naalia Martinez Rocha				1						1							1	2	2	0	100%
55	Luis Alejandro Medina Triana				1						1							1	2	2	0	100%
56	Nestor Mauricio Murcia Ibañez				1						1							1	2	2	0	100%
57	Edgar Mauricio Ramirez Sanchez				1						1							1	2	2	0	100%
58	Yerixon Arley Rodriguez Gil				1						1							1	2	2	0	100%
59	Julieth Dayana Saenz Abril				1						1							1	2	2	0	100%
60	Karoll Dayana Yepes Arevalo				1						1							1	2	2	0	100%



**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA**



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO	NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
---	-------	-------------------

[illegible]

EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	JULIANA MOYA	
No DE CONTRATO	1345	
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESPINAL	MES: OCTUBRE
INICIACION	INICIACION	
		
INICIACION	INICIACION	
		

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN		
FORMADOR	JULIANA MOYA	
No DE CONTRATO	1345	
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	FARACIA	MES: OCTUBRE
FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	
		
FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	
		

EVIDENCIAS
PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO		
FORMADOR	JULIANA MOYA	
No DE CONTRATO	1345	
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO EL CAMPIN	MES: OCTUBRE
PERFECCIONAMIENTO		
PERFECCIONAMIENTO		



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

[illegible]

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/10/2022	Lugar: Faracia	Municipio: Lenguaque	Hora: 7:00 am - 10:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			N° de deportistas:		
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguaque, en el aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.					
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.					
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ALCOHOL Y ANTIBACTERIAL	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introducción a la clase		2min		
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista		3min		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferior hasta	Movilidad Articular		5min		
4. se realizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogien	Calentamiento		10min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	balones y platillos
	Capacidad	Manifestación			
1.		Maxima			
2.	Fuerza	Explosiva			
3. Cadenita: Se elige un niño que sera el que iniciara cogiendo y el niño que	Resistencia	Aerobica	X	10 min	
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6. EL NIÑO SE DESPLAZAR LLEVANDO EL BALON LO MAS RAPIDO POSIBLE,	Velocidad	Desplazamiento	X	20min	
7.		Reacción			
8. Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la fa	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	5min	
conos, platillos y escalera.					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
1. Se realizara una carrera con obstaculos	Acoplamiento		X	20 min	
2.	Ritmo				
3. Estatua: los niños se desplazan por el espacio y cuando la profe diga es	Equilibrio		X	20 min	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. los niños estaran sentados, la profe ira nombrando: ej se levanta los niñ	Adaptación		X	15min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo		
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		7min	a de la parte inferior hasta terminar en la parte s		
2. Retroalimentación de la clase valores		3min	bla de la importancia del respeto así los compa		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/10/2022	Lugar: coliseo el campin	Municipio:Lenguazaque	Hora: 3:00 pm - 5:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			N° de deportistas:		Edades: 6 a 10 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovecha						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1.se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase			2min		
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista			3min		
3.se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a	Movilidad Articular			5min		
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y a	Calentamiento			10min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	aros,conos,balones	
1.	Capacidad	Manifestación				
2.	Fuerza	Maxima				
3.Los niños tendran que pasar por una serie de obstaculos, tendran que salta	Resistencia	Explosiva				
4.		Aerobica	x	20min		
5.		Anaerobica				
6.Entre todos los niños se forman parejas, las cuales se sentarán espaldas con	Velocidad	Maxima				
7.		Desplazamiento	x	20 min		
8.		Reacción				
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face	Flexibilidad	Estatica				
		Dinamica	x	5min		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	cinta, tiza	
1.Mundo al reves: el profesor dira diferentes vervos y los niños tendran que	Acoplamiento			x	10min	
2.	Ritmo					
3.se trazara un linea, los niños tendran que ir por la linea sin perder el equilibri	Equilibrio			x	10min	
4.	Orientación					
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7. los niños caminana por el espacio, la profesora esoge a un niño que sera al	Adaptación			x	10 min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento	7min		e la parte inferior hasta terminar en la part			
2.Retroalimentación de la clase valores	3min		a de la importancia del respeto así los com			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/10/2022	Lugar: Espinal	Municipio: Lenguaque	Hora: 7:00 am - 10:00	Nº de sesión: 3	Nº de semana: 1
Nombre del Formador:	Juliana Alejandra Moya Sánchez			Nº de deportistas:	Edades: 6 a 10 años	

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
------------	---	----------------	-------------------

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introducción a la clase		2min	alcohol y antibacteria
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista		3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferior hasta llegar a	Movilidad Articular		5min	
4. se realizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y	Calentamiento		10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	
1.	Fuerza	Maxima		cordones
2.		Explosiva		
3. Todos los niños han de colocarse por parejas, con los tobillos atados y en	Resistencia	Aerobica	x	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6. Se formarán 5 equipos de por lo menos 3 alumnos, los cuales se alinearán en		Desplazamiento	x	
7.		Reacción		
8.	Flexibilidad	Estatica	5min	
9. Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la fase		Dinamica	x	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	
las tinieblas este juego consiste en que uno de los niños se vendara los ojos y	Acoplamiento	x	baolo, conos y vendas
2.	Ritmo		
3. El juego de la elevación: la profe les dice que partes del cuerpo pueden tocar	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. tingo tingo tango: los niños se encontraran en un círculo y pasaran el balón m	Adaptación	x	
8.	Patrones Básicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentación de la clase valores	3min	a de la importancia del respeto así los com	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/10/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	1	N° de semana:	7
Nombre del Formador:	Juliana Alejandra Moya Sánchez			N° de deportistas:	7						
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.											
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x				
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio					
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		ALCOHOL Y ANTIBACTERIAL			
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase				2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista				3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la		Movilidad Articular				5min					
4.se reelizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al n		Calentamiento				10mim					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		balones y platillos			
		Capacidad	Manifestación								
1.		Fuerza	Maxima								
2.cada pareja tendra una sog. Cada niño coge de un extremo y intenta jalar a su c			Explosiva	x		20min					
3.			Aerobica								
4.		Resistencia	Anaerobica								
5.			Maxima								
6.EL NIÑO SE DESPLAZAR LLEVANDO EL BALON LO MAS RAPIDO POSIBLE, SIN LEVA			Desplazamiento	X		20min					
7.		Velocidad	Reacción								
8.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face cent			Estatica								
9.			Dinamica	X		5min					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		conos, platillos y escalera.			
1.Se realizara una carrera con obstaculos		Acoplamiento		X		20 min					
2.Empezamos tocando (o cantando) una nota, que los niños tienen que repetir can		Ritmo		x		20 min					
3		Equilibrio									
4.Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: l		Orientación		x		15min					
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento				7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte					
2.Retroalimentación de la clase valores				3min		bla de la importancia del respeto asi los compa					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/10/2022	Lugar: coliseo el campin	Municipio:Lenguazaque	Hora: 3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 7
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez			N° de deportistas: 10		Edades: 9 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		2min		
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		3min		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferior hasta llegar a		Movilidad Articular		5min		
4. se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al n		Calentamiento		10min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	aros, conos, balones	
1.		Capacidad	Manifestación			
2. los niños estara ubicados al frente de las escaleras y saltaran a pie junto tratan		Fuerza	Maxima			
3.			Explosiva	X	20min	
4.		Resistencia	Aerobica			
5.			Anaerobica			
6. Entre todos los niños se forman parejas, las cuales se sentarán espaldas contr		Velocidad	Maxima			
7.			Desplazamiento	X	20 min	
8.			Reacción			
9. Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face ce		Flexibilidad	Estatica			
			Dinamica	X	5min	
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	cinta, tiza	
1. Mundo al revés: el profesor dira diferentes vervos y los niños tendran que		Acoplamiento		X	15min	
2. se realizaran distintas coreografias a las canciones o gestos que representen a		Ritmo		X	15min	
3.		Equilibrio				
4. la gallinita ciega		Orientación		X	15min	
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte		
2. Retroalimentación de la clase valores		3min		la de la importancia del respeto así los comp		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/10/2022	Lugar: Espinal	Municipio: Lenguaque	Hora: 7:00 am 10:30 a	N° de sesión: 3	N° de semana: 7
Nombre del Formador:	Juliana Alejandra Moya Sánchez					
				N° de deportistas: 6	Edades: 8 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.						
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase	X	2min		
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista	X	3min		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular	X	5min		
4.se reelizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y		Calentamiento	X	10min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	cordones	
1.		Fuerza	Maxima			
2. los niños le daran la espalda a su compañero, el compañero lo cogera de la c		Resistencia	Explosiva	X	20min	
3.			Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6. Se formarán 5 equipos de por lo menos 3 alumnos, los cuales se alinearán en		Velocidad	Desplazamiento	X	20min	
7.			Reacción			
8.			Estatica		5min	
9. Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face		Flexibilidad	Dinamica	X		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	baolo, conos y vendas	
las tinieblas este juego consiste en que uno de los niños se vendara los ojos y		Acoplamiento	X	20min		
2. En un folio dibujamos una escalera , subiremos y bajaremos por esta escale		Ritmo	X	20min		
3.		Equilibrio				
4. cada niño tendra que describir el recorrido de los lugares que mas trancita e		Orientación	X	15min		
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		atrones Basicos de Movimien				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte			
2. Retroalimentación de la clase valores		3min	a de la importancia del respeto así los comp			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/10/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	10:00 am - 1:00 pm	N° de sesión:	1	N° de semana:	1
Nombre del Formador:	Juliana Alejandra Mota Sánchez			N° de deportistas:							
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x				
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio					
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		ALCOHOL Y ANTIBACTERIAL					
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		2min							
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		3min							
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferior hasta llegar a la		Movilidad Articular		5min							
4. se realizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y a		Calentamiento		10min							
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		balones y platillos					
1.		Capacidad	Manifestación								
2. cada pareja tendra una soga. Cada niño coge de un extremo y intenta jalar a s		Fuerza	Maxima								
3.		Resistencia	Explosiva	x	20min						
4.			Aerobica								
5.		Velocidad	Anaerobica								
6. EL NIÑO SE DESPLAZAR LLEVANDO EL BALON LO MAS RAPIDO POSIBLE, SIN LE			Maxima								
7.			Desplazamiento	X	20min						
8. Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face ce		Flexibilidad	Reacción								
9.			Estatica								
10.			Dinamica	X	5min						
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		conos, platillos y escalera.					
1.		Acoplamiento									
2. Empezamos tocando (o cantando) una nota, que los niños tienen que repetir		Ritmo		x							
3.		Equilibrio									
4. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo		Orientación		x	15min						
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 3											
ACTIVIDADES		Técnico		Táctico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1. Caminar hacia el defensor interponerse en su línea y salir a recibir lo más cer		x		x		20min					
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO					
1. Estiramiento		7min		cia de la parte inferior hasta terminar en la parte su							
2. Retroalimentación de la clase valores		3min		habla de la importancia del respeto así los compañe							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/10/2022	Lugar: coliseo el campín	Municipio: Lenguaque	Hora: 3:30 pm - 5:00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		2min		
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		3min		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferior hasta llegar a la		Movilidad Articular		5min		
4.se realizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al ni		Calentamiento		10min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	aros, conos, balones	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2. los niños estara ubicados al frente de las escaleras y saltaran a pie junto tratand			Explosiva	x	20min	
3.		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6. Entre todos los niños se forman parejas, las cuales se sentarán espaldas contra		Velocidad	Desplazamiento	x	20 min	
7.			Reacción			
8.			Estatica			
9. Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face cen		Flexibilidad	Dinamica	x	5min	
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	cinta, tiza	
1.		Acoplamiento				
2. se realizaran distintas coreografías a las canciones o gestos que representen a l		Ritmo		x	15min	
3.		Equilibrio				
4. la gallinita ciega		Orientación		x	15min	
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. se realiza cuando el defensor presiona mucho en las proximidades de la línea d		x	x	15min		
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		7min		a de la parte inferior hasta terminar en la parte s		
2. Retroalimentación de la clase valores		3min		bla de la importancia del respeto asi los compa		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/10/2022	Lugar:	Espinal	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:00 am - 11:00 am	N° de sesión:	3	N° de semana:	1
Nombre del Formador:		Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:							
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el f											
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina		x	
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria			
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		x		2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x		3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferior hasta llegar a la		Movilidad Articular		x		5min					
4.se reelizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al ni		Calentamiento		x		10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidad		Manifestación		Tiempo 90 MIN		cordones			
1.		Fuerza		Maxima							
2. los niños le daran la espalda a su compañero, el compañero lo cogera de la cintur		Explosiva		x		20min					
3.		Resistencia		Aerobica							
4.		Anaerobica									
5.		Velocidad		Maxima							
6.Se formarán 5 equipos de por lo menos 3 alumnos, los cuales se alinearán en fila		Desplazamiento		x		20min					
7.		Reacción									
8.		Estatica				5min					
9..Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face centr		Flexibilidad		Dinamica		x					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		baolo, conos y vendas					
		Acoplamiento									
2.En un folio dibujamos una escalera , subiremos y bajaremos por esta escalera, ¡c		Ritmo		x		20min					
3.		Equilibrio									
4.cada niño tendra que describir el recorrido de los lugares que mas trancita en for		Orientación		x		15min					
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.colocar el hombro en el medio del pecho del defensor, pedir la bola con la mano		x		x		20min					
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento		7min		a de la parte inferior hasta terminar en la parte s							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		bla de la importancia del respeto así los compa							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/11/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 pm	N° de sesión:	1	N° de semana:	
Nombre del Formador:						Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		7	
Edades:		8 a 12 años									
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.											
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina			
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x	
Recompensa											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo		20 MIN		ALCOHOL Y ANTIBACTERIAL	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase				2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista				3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta		Movilidad Articular				5min					
4.se reelizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogien		Calentamiento				10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidad		Capacidades Físicas		Tiempo		90 MIN		balones y platillos	
1.		Fuerza		Manifestación							
2.cada pareja tendra una sog. Cada niño coge de un extremo y intenta ja		Maxima									
3.		Explosiva		x		20min					
4.		Resistencia		Aerobica							
5.		Anaerobica									
6.EL NIÑO SE DESPLAZAR LLEVANDO EL BALON LO MAS RAPIDO POSIBLE,		Maxima									
7.		Velocidad		Desplazamiento		X		20min			
8.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la f		Reacción									
9.		Estatica									
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo				conos, platillos y escalera.	
1.Se realizara una carrera con obstaculos		Acoplamiento		X		20 min					
2.Empezamos tocando (o cantando) una nota, que los niños tienen que re		Ritmo		x		20 min					
3		Equilibrio									
4.Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya di		Orientación		x		15min					
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo				MATERIALES Y RECURSO	
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad				MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento				7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte					
2.Retroalimentación de la clase valores				3min		la de la importancia del respeto asi los compa					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/11/2022	Lugar: coliseo el campin	Municipio:Lenguazaque	Hora: 3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana:
Nombre del Formador:	Juliana Alejandr Moya Sánchez			N° de deportistas: 10	Edades: 9 a 17 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase			2min		
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista			3min		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a	Movilidad Articular			5min		
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al	Calentamiento			10min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	aros,conos,balones	
1.	Fuerza	Maxima				
2.los niños estara ubicados al frente de las escaleras y saltaran a pie junto trata		Explosiva	x	20min		
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.Entre todos los niños se forman parejas, las cuales se sentarán espaldas cont	Velocidad	Desplazamiento	x	20 min		
7.		Reacción				
8.		Estática				
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face ce	Flexibilidad	Dinamica	x	5min		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	cinta, tiza	
1.Mundo al reves: el profesor dira diferentes vervos y los niños tendran que	Acoplamiento			x	15min	
2. se realizaran distintas coreografías a las canciones o gestos que representen	Ritmo			x	15min	
3.	Equilibrio					
4.la gallinita ciega	Orientación			x	15min	
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte			
2.Retroalimentación de la clase valores		3min	la de la importancia del respeto así los comp			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/11/2022	Lugar:	Espinal	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:00 am 10:30 a	N° de sesión:	3	N° de semana:	
Nombre del Formador:				Juliana Alejandra Moya Sánchez				N° de deportistas:		6	
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.											
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina			
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo		20 MIN		alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso		Introduccion a la clase		x		2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x		3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta		Movilidad Articular		x		5min					
4.se reelizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cog		Calentamiento		x		10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidad		Capacidades Físicas		Tiempo		90 MIN		cordones	
1.		Fuerza		Maxima							
2.los niños le daran la espalda a su compañero, el compañero lo coger		Resistencia		Explosiva		x		20min			
3.				Aerobica							
4.				Anaerobica							
5.				Maxima							
6.Se formarán 5 equipos de por lo menos 3 alumnos, los cuales se alin		Velocidad		Desplazamiento		x		20min			
7.				Reacción							
8.				Estática				5min			
9..Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en		Flexibilidad		Dinamica		x					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo				baolo, conos y vendas	
las tinieblas este juego consiste en que uno de los niños se vendara		Acoplamiento		x		20min					
2.En un folio dibujamos una escalera , subiremos y bajaremos por est		Ritmo		x		20min					
3.		Equilibrio									
4.cada niño tendra que describir el recorrido de los lugares que mas tr		Orientación		x		15min					
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimient									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo				MATERIALES Y RECURSO	
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad						MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento		7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		la de la importancia del respeto asi los comp							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/11/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	4	N° de semana:		
Nombre del Formador:				Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		7		Edades:		8 a 12 años
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del												
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.												
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):												
VALORES SOCIALES Y PERSONALES												
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina		x		
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x		
Recompensa												
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE												
PARTE INICIAL												
ACTIVIDADES						Tiempo		20 MIN		alcohol y antibacteria		
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		x		2min						
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x		3min						
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		x		5min						
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y a		Calentamiento		x		10min						
PARTE CENTRAL-PARTE 1												
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo		90 MI		balones, pelotas y globos		
		Capacidad		Manifestación								
1.		Fuerza		Maxima								
2.				Explosiva								
3. colocamos a mitad del tramo una serie de balones, pelotas, globos las cuales		Resistencia		Aerobica		20min						
4.				Anaerobica								
5.				Maxima								
6.Las parejas de niños deberán formar dos filas. Una de ellas se coloca un		Velocidad		Desplazamiento		20min						
7.				Reacción								
8.				Estática								
9.Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la fase c		Flexibilidad		Dinamica		5min						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo				parlante		
1.tingo tingo tango		Acoplamiento		x		15min						
2.ronda de alpin, al pon a la hija del con de simon, a la lata a latero a la hija de		Ritmo		x		15min						
3.		Equilibrio										
4.PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. un niño estara al		Orientación		x		15min						
5.		Diferenciación										
6.		Reacción										
7.		Adaptación										
8.		Patrones Basicos de Movimiento										
PARTE CENTRAL-PARTE 2												
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo				MATERIALES Y RECURSO		
1.												
2.												
3.												
4.												
PARTE FINAL												
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MI		Actividad				MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento				7min		e la parte inferior hasta terminar en la par						
2.Retroalimentación de la clase valores				3min		de la importancia del respeto asi los com						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos												
4. Tareas en casa y recomendaciones generales												

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/11/2022	Lugar:	coliseo el campin	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión:	5	N° de semana:	
Nombre del Formador:				Juliana Alejandr Moya Sánchez		N° de deportistas:			10		
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina			
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x	
Recompensa											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria			
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introduccion a la clase		x		2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x		3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la		Movilidad Articular		x		5min					
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al niñ		Calentamiento		x		10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MI		pelotas					
		Capacidad		Manifestació n							
1.		Fuerza		Maxima							
2.				Explosiva							
3.A la señal concretada, el primer integrante de cada equipo pasa la pelota al capit		Resistencia		Aerobica		X		20min			
4				Anaerobica							
5.				Maxima							
6.blancos y negros: cuando la profe diga blanco los blancos salen a correr y los ne		Velocidad		Desplazamient		X		20min			
7.				Reacción							
8.				Estatica							
9.Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face centr		Flexibilidad		Dinamica		X		5min			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		parlante					
1.Los niños/as se sitúan en corro mientras que el "Director de orquesta" (niño/a		Acoplamiento		x		15min					
2.Los niños va a experimentar con los sonidos de la boca, ya que no suena igual un		Ritmo		x		15min					
3.		Equilibrio									
4.		Orientación									
5. los niños que representen la situación de una manera que muestre empatía por		Diferenciación		x		15min					
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI		Actividad		MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento		7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		la de la importancia del respeto así los comp							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/11/2022	Lugar:	Espinal	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:00 am 10:30 a	N° de sesión:	6	N° de semana:	
Nombre del Formador:						Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		6	
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina			
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x	
Recompensa											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo		20 Min		alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introduccion a la clase				x		2min			
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista				x		3min			
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la		Movilidad Articular				x		5min			
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al n		Calentamiento				x		10min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo		90 MI		balones, pelotas, globos.	
		Capacidad		Manifestació n							
1.		Fuerza		Maxima							
2.				Explosiva							
3.A la señal concretada los capitanes avanzan corriendo alrededor de sus compa		Resistencia		Aerobica		x		20min			
4.				Anaerobica							
5.				Maxima							
6.relevos: estara divididos en dos gripes. Iniciaran con trasporta un objeto de u		Velocidad		Desplazamient		x		20min			
7.				Reacción							
8.				Estatica							
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face cen		Flexibilidad		Dinamica		x		5min			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo				papel y lapiz	
1.Los niños/as por turnos van a ir haciendo gestos, efectúan acciones, etc. y los		Acoplamiento				x		15min			
2.se realizaran diferetes sonidos pegando palmas con las manos, palmeando l		Ritmo				x		15min			
3.		Equilibrio									
4.		Orientación									
5.los niños escribiran sus preferencias de cosas tales como su sabor de helado fa		Diferenciación				x		15min			
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo				MATERIALES Y RECURSO	
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MI		Actividad				MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento				7min		e la parte inferior hasta terminar en la par					
2.Retroalimentación de la clase valores				3min		de la importancia del respeto así los com					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	19/11/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	7	N° de semana:	
Nombre del Formador:				Juliana Alejandra Moya Sánchez				N° de deportistas:		7	
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina			
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x	
Recompensa											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES								Tiempo 20 MIN			
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de				Introducción a la clase				X		2min	
2. realizare el llamado a lista				llamado a lista				X		3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la				Movilidad Articular				X		5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al niñ				Calentamiento				X		10min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN			
				Capacidad		Manifestació n					
1.				Fuerza		Maxima					
2.los niños estaran frente a frente con su compañera cogiendole los hombros y tra				Resistencia		Explosiva		x		20min	
3.						Aerobica					
4.						Anaerobica					
5.						Maxima					
6.trasportaran el balon arras del piso lo mas rapido posible.				Velocidad		Desplazamient		x		20min	
7.						Reacción					
8.						Estatica					
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face cent				Flexibilidad		Dinamica		x		5min	
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo			
1.Todos en círculo, el profesor venda los ojos a un alumno y le da vueltas				Acoplamiento				x		15min	
2.los chicos tendran un super bola cada uno y tendran que driblar al sonido de la				Ritmo				x		15min	
3.				Equilibrio							
4.				Orientación							
5.cada equipo se le permitirá escoger a alguien para que seleccione los nombres d				Diferenciación				x		15min	
6.				Reacción							
7.				Adaptación							
8.				Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MI		Actividad					
1.Estiramiento				7min		a de la parte inferior hasta terminar en la parte s					
2.Retroalimentación de la clase valores				3min		bla de la importancia del respeto asi los compa					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/11/2022	Lugar: coliseo el campin	Municipio:Lenguazaque	Hora: 3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión: 8	N° de semana:
Nombre del Formador:	Juliana Alejandr Moya Sánchez			N° de deportistas: 10	Edades: 9 a 17 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase			x	2min	
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista			x	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la	Movilidad Articular			x	5min	
4. se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al ni	Calentamiento			x	10min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	platillos y silvato	
	Capacidad	Manifestació n				
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3. los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el que	Resistencia	Aerobica	x	20min		
4.		Anaerobica				
5. el niño saldra en velocidad maxima al sonido del silvato. Trendra que tocar los p	Velocidad	Maxima	x	20min		
6.		Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9. Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face cent		Dinamica	x	5min		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	balones, conos, aros y platillos	
1. Guiando la actividad, la docente interroga: "¿qué forma tiene la cara? ¿cómo	Acoplamiento			x	15min	
2. Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el motiv	Ritmo			x	15min	
3.	Equilibrio					
4. la profesora comienza el juego "veo, veo" los niños contestan "que ves" y la pro	Orientación			x	15min	
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	atrones Basicos de Movimient					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento	7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte			
2. Retroalimentación de la clase valores	3min		pla de la importancia del respeto asi los compa			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/11/2022	Lugar:	Espinal	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:00 am 10:30 am	N° de sesión:	9	N° de semana:													
Nombre del Formador:				Juliana Alejandra Moya Sánchez				N° de deportistas:		6													
INICIACIÓN				X				FUNDAMENTACIÓN															
PERFECCIONAMIENTO																							
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del																							
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.																							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):																							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES																							
Respeto				x				Convivencia				x											
Honestidad				x				Justicia															
Trabajo en equipo				x				Cumplimiento				x											
Autodisciplina								Reconocimiento															
Participación								Autodominio															
Recompensa								Juego Limpio				x											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE																							
PARTE INICIAL																							
ACTIVIDADES								Tiempo 20 MIN															
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de				Introducción a la clase				2min				alcohol y antibacteria											
2. realizare el llamado a lista				llamado a lista				3min															
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferior hasta				Movilidad Articular				5min															
4. se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo				Calentamiento				10min															
PARTE CENTRAL-PARTE 1																							
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas				Tiempo 90 MI				balon, silvato											
				Capacidad				Manifestación															
1. sentadilla con salto, burpees, etc.				Fuerza				Maxima								x				15min			
2.				Resistencia				Explosiva															
3. Comenzamos formando un grupo dispuesto en círculo y seleccionando a d								Aerobica								x				10min			
4.								Anaerobica															
5.								Maxima															
6. el niño estara driblando el balon y al sonido del silvato saldra en velocidad				Velocidad				Desplazamient								x				20min			
7.								Reacción															
8.								Estática															
9.				Flexibilidad				Dinamica															
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo				hojas y colores											
1. Colocados todos en círculo, el profesor/a comienza el juego "veo, veo"				Acoplamiento				x								15min							
2. Escuchar los sonidos del entorno, tanto naturales como artificiales, y des				Ritmo				x								15min							
3.				Equilibrio																			
4.				Orientación																			
5. La docente relee lo acordado e invita a los niños a que elijan una de las r				Diferenciación				x								15min							
6.				Reacción																			
7.				Adaptación																			
8.				atrones Basicos de Movimient																			
PARTE CENTRAL-PARTE 2																							
ACTIVIDADES				Técnico				Tactico				Tiempo				MATERIALES Y RECURSO							
1.																							
2.																							
3.																							
4.																							
PARTE FINAL																							
ACTIVIDADES								Tiempo 10 MI				Actividad				MATERIALES Y RECURSO							
1. Estiramiento								7min				de la parte inferior hasta terminar en la parte											
2. Retroalimentación de la clase valores								3min				la de la importancia del respeto así los comp											
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos																							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales																							

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	26/11/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	10	N° de semana:		
Nombre del Formador:				Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:			7		Edades:	8 a 12 años
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del												
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.												
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):												
VALORES SOCIALES Y PERSONALES												
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina				
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento				
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x		
Recompensa												
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE												
PARTE INICIAL												
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria				
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		X		2min						
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		X		3min						
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la		Movilidad Articular		X		5min						
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al n		Calentamiento		X		10min						
PARTE CENTRAL-PARTE 1												
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO				
		Capacidad		Manifestació n								
1.		Fuerza		Maxima								
2. los niños estaran frente a frente con su compañera cogiendole los hombros y t		Resistencia		Explosiva		x		20min				
3.				Aerobica								
4.				Anaerobica								
5.				Maxima								
6. trasportaran el balon arras del piso lo mas rapido posible.		Velocidad		Desplazamient		x		20min				
7.				Reacción								
8.				Estática								
9. Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face cen		Flexibilidad		Dinamica		x		5min				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		vendas, tiras de papel y lapiz				
1. Todos en círculo, el profesor venda los ojos a un alumno y le da vueltas		Acoplamiento				x		15min				
2. los chicos tendran un super bola cada uno y tendran que driblar al sonido de la		Ritmo				x		15min				
3.		Equilibrio										
4.		Orientación										
5. cada equipo se le permitirá escoger a alguien para que seleccione los nombres		Diferenciación		x				15min				
6.		Reacción										
7.		Adaptación										
8.		Patrones Basicos de Movimiento										
PARTE CENTRAL-PARTE 2												
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO				
1.												
2.												
3.												
4.												
PARTE FINAL												
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI		Actividad		MATERIALES Y RECURSO						
1. Estiramiento		7min		a de la parte inferior hasta terminar en la parte s								
2. Retroalimentación de la clase valores		3min		bla de la importancia del respeto asi los compa								
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos												
4. Tareas en casa y recomendaciones generales												

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/11/2022	Lugar: coliseo el campin	Municipio: Lengua zaque	Hora: 3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión: 11	N° de semana:
Nombre del Formador:	Juliana Alejandr Moya Sánchez			N° de deportistas: 10	Edades: 9 a 17 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lengua zaque, en pro del						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase			x	2min	
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista			x	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la	Movilidad Articular			x	5min	
4. se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al ni	Calentamiento			x	10min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	platillos y silvato	
	Capacidad	Manifestació n				
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3. los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el que	Resistencia	Aerobica	x	20min		
4.		Anaerobica				
5. el niño saldra en velocidad maxima al sonido del silvato. Trendra que tocar los	Velocidad	Maxima	x	20min		
6.		Desplazamiento				
7.	Flexibilidad	Reacción				
8.		Estatica				
9. Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face cen		Dinamica	x	5min		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	balones, conos, aros y platillos	
1. Guiando la actividad, la docente interroga: "¿qué forma tiene la cara? ¿cómo	Acoplamiento			x	15min	
2. Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el motiv	Ritmo			x	15min	
3.	Equilibrio					
4. la profesora comienza el juego "veo, veo" los niños contestan "que ves" y la pr	Orientación			x	15min	
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	atrones Basicos de Movimient					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento	7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte			
2. Retroalimentación de la clase valores	3min		pla de la importancia del respeto asi los compa			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/11/2022	Lugar:	Espinal	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:00 am 10:30 am	N° de sesión:	12	N° de semana:	
Nombre del Formador:				Juliana Alejandra Moya Sánchez				N° de deportistas:		6	
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina			
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x	
RECOMPENSA											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo		20 MI			
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso				Introducción a la clase				2min		alcohol y antibacteria	
2. realizare el llamado a lista				llamado a lista				3min			
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferior hasta				Movilidad Articular				5min			
4. se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cog				Calentamiento				10min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas				Tiempo		90 MI	
		Capacidad		Manifestación							
1. sentadilla con salto, burpees, etc.		Fuerza		Maxima		x		15min		balon, silvato	
2.				Explosiva							
3. Comenzamos formando un grupo dispuesto en círculo y seleccionand		Resistencia		Aerobica		x		10min			
4.				Anaerobica							
5.				Maxima							
6. el niño estara driblando el balon y al sonido del silvato saldra en vel		Velocidad		Desplazamient		x		20min			
7.				Reacción							
8.				Estática							
9.		Flexibilidad		Dinamica							
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo			
1. Colocados todos en círculo, el profesor/a comienza el juego "veo,				Acoplamiento		x		15min		hojas y colores	
2. Escuchar los sonidos del entorno, tanto naturales como artificiales,				Ritmo		x		15min			
3.				Equilibrio							
4.				Orientación							
5. La docente relee lo acordado e invita a los niños a que elijan una de				Diferenciación		x		15min			
6.				Reacción							
7.				Adaptación							
8.				atrones Basicos de Movimient							
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico				Tiempo			
1.										MATERIALES Y RECURSO	
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MI		Actividad				MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte					
2. Retroalimentación de la clase valores				3min		la de la importancia del respeto así los comp					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	2/12/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	13	N° de semana:		
Nombre del Formador:				Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		7		Edades:		8 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO						
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del												
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.												
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):												
VALORES SOCIALES Y PERSONALES												
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina		Participación		x
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE												
PARTE INICIAL												
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria				
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		X		2min						
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		X		3min						
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		X		5min						
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al		Calentamiento		X		10min						
PARTE CENTRAL-PARTE 1												
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO						
		Capacidad		Manifestación								
1.		Fuerza		Maxima								
2. los niños estaran frente a frente con su compañera cogiendole los hombros y		Resistencia		Explosiva		x		20min				
3.				Aerobica								
4.				Anaerobica								
5.				Maxima								
6. trasportaran el balon arras del piso lo mas rapido posible.		Velocidad		Desplazamient		x		20min				
7.				Reacción								
8.				Estática								
9. Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face c		Flexibilidad		Dinamica		x		5min				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		vendas, tiras de papel y lapiz						
1. Todos en círculo, el profesor venda los ojos a un alumno y le da vueltas		Acoplamiento		x		15min						
2. los chicos tendran un super bola cada uno y tendran que driblar al sonido de		Ritmo		x		15min						
3.		Equilibrio										
4.		Orientación										
5. cada equipo se le permitirá escoger a alguien para que seleccione los nombre		Diferenciación		x		15min						
6.		Reacción										
7.		Adaptación										
8.		Patrones Básicos de Movimiento										
PARTE CENTRAL-PARTE 2												
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO				
1.												
2.												
3.												
4.												
PARTE FINAL												
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI		Actividad		MATERIALES Y RECURSO						
1. Estiramiento		7min		a de la parte inferior hasta terminar en la parte s								
2. Retroalimentación de la clase valores		3min		bla de la importancia del respeto así los compa								
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos												
4. Tareas en casa y recomendaciones generales												

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/12/2022	Lugar: coliseo el campin	Municipio:Lenguazaque	Hora: 3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión: 14	N° de semana:
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez			N° de deportistas: 10		Edades: 9 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introduccion a la clase		x	2min	
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		x	5min	
4. se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al		Calentamiento		x	10min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	platillos y silvato	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el qu		Resistencia	Aerobica	x	20min	
4.			Anaerobica			
5. el niño saldra en velocidad maxima al sonido del silvato. Trendra que tocar lo		Velocidad	Maxima	x	20min	
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.		Flexibilidad	Estática			
9. Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face ce			Dinamica	x	5min	
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	balones, conos, aros y platillos	
1. Guiando la actividad, la docente interroga: "¿qué forma tiene la cara? ¿cómo		Acoplamiento		x	15min	
2. Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el mot		Ritmo		x	15min	
3.		Equilibrio				
4. la profesora comienza el juego "veo, veo" los niños contestan "que ves" y la p		Orientación		x	15min	
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte			
2. Retroalimentación de la clase valores		3min	bla de la importancia del respeto así los compa			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/12/2022	Lugar: Espinal	Municipio: Lenguaque	Hora: 7:00 am 10:30 am	N° de sesión: 15	N° de semana:
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			N° de deportistas: 6		Edades: 8 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguaque, en pro del						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Min	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso		Introducción a la clase		2min		
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		3min		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio		Movilidad Articular		5min		
4. se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cog		Calentamiento		10min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi	balon, silvato	
		Capacidad	Manifestación			
1. sentadilla con salto, burpees, etc.		Fuerza	Maxima	x	15min	
2.			Explosiva			
3. Comenzamos formando un grupo dispuesto en círculo y seleccionan		Resistencia	Aerobica	x	10min	
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6. el niño estara driblando el balon y al sonido del silvato saldra en ve		Velocidad	Desplazamiento	x	20min	
7.			Reacción			
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	hojas y colores	
1. Colocados todos en círculo, el profesor/a comienza el juego "veo,		Acoplamiento		x	15min	
2. Escuchar los sonidos del entorno, tanto naturales como artificiales		Ritmo		x	15min	
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5. La docente relee lo acordado e invita a los niños a que elijan una d		Diferenciación		x	15min	
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		atrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 Mi	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte		
2. Retroalimentación de la clase valores			3min	la de la importancia del respeto así los comp		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/12/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	16	N° de semana:	
Nombre del Formador:				Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:			7		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		X		Justicia				Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		X	
RECOMPENSA											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria			
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		X		2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		X		3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta		Movilidad Articular		X		5min					
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiend		Calentamiento		X		10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MI		balones, pelotas y globos			
		Capacidad		Manifestación							
1.		Fuerza		Maxima							
2.				Explosiva							
3. colocamos a mitad del tramo una serie de balones, pelotas, globos las c		Resistencia		Aerobica		20min					
4.				Anaerobica							
5.				Maxima							
6.Las parejas de niños deberán formar dos filas. Una de ellas se coloca		Velocidad		Desplazamiento		20min					
7.				Reacción							
8.				Estática							
9.Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la fa		Flexibilidad		Dinamica		5min					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		parlante			
1.tingo tingo tango		Acoplamiento		X		15min					
2.ronda de alpin, al pon a la hija del con de simon, a la lata a latero a la hij		Ritmo		X		15min					
3.		Equilibrio									
4.PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. un niño esta		Orientación		X		15min					
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MI		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento				7min		e la parte inferior hasta terminar en la par					
2.Retroalimentación de la clase valores				3min		de la importancia del respeto asi los com					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/12/2022	Lugar: coliseo el campin	Municipio:Lenguazaque	Hora: 3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión: 17	N° de semana:
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez			N° de deportistas: 10		Edades: 9 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introduccion a la clase		x	2min	
2.realizare el llamado a lista		llamado a lista		x	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		x	5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al		Calentamiento		x	10min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	platillos y silvato	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el qu		Resistencia	Aerobica	x	20min	
4.			Anaerobica			
5.el niño saldra en velocidad maxima al sonido del silvato. Trendra que tocar lo		Velocidad	Maxima	x	20min	
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.		Flexibilidad	Estática			
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face ce			Dinamica	x	5min	
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	balones, conos, aros y platillos	
1.Guiando la actividad, la docente interroga: "¿qué forma tiene la cara? ¿cómo		Acoplamiento		x	15min	
2. Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el mot		Ritmo		x	15min	
3.		Equilibrio				
4.la profesora comienza el juego "veo, veo" los niños contestan "que ves" y la p		Orientación		x	15min	
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte			
2.Retroalimentación de la clase valores		3min	bla de la importancia del respeto así los compa			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/12/2022	Lugar:	Espinal	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:00 am 10:30 a	N° de sesión:	18	N° de semana:	
Nombre del Formador:						Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		6	
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				X		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x	
Recompensa											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES								Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de				Introducción a la clase				x		2min	
2. realizare el llamado a lista				llamado a lista				x		3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la				Movilidad Articular				x		5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al ni				Calentamiento				x		10min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas				Tiempo 90 MI		balones, pelotas, globos.	
				Capacidad		Manifestación					
1.				Fuerza		Maxima					
2.						Explosiva					
3. A la señal concretada los capitanes avanzan corriendo alrededor de sus compa				Resistencia		Aerobica		x		20min	
4.						Anaerobica					
5.						Maxima					
6. relevos: estara divididos en dos gripes. Iniciaran con trasporta un objeto de un				Velocidad		Desplazamiento		x		20min	
7.						Reacción					
8.						Estática					
9. Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face cent				Flexibilidad		Dinamica		x		5min	
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo		papel y lapiz	
1. Los niños/as por turnos van a ir haciendo gestos, efectúan acciones, etc. y los				Acoplamiento				x		15min	
2. se realizaran diferetes sonidos pegando palmas con las manos, palmeando la				Ritmo				x		15min	
3.				Equilibrio							
4.				Orientación							
5. los niños escribiran sus preferencias de cosas tales como su sabor de helado fav				Diferenciación				x		15min	
6.				Reacción							
7.				Adaptación							
8.				Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MI		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento				7min		e la parte inferior hasta terminar en la par					
2. Retroalimentación de la clase valores				3min		de la importancia del respeto así los com					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/11/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	19	N° de semana:	7
Nombre del Formador:		Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		7		Edades:		8 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.											
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina			
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x	
RECOMPENSA											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		ALCOHOL Y ANTIBACTERIAL			
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase				2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista				3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la		Movilidad Articular				5min					
4.se reelizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al n		Calentamiento				10mim					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		balones y platillos			
1.		Capacidad		Manifestación							
2.cada pareja tendra una sog. Cada niño coge de un extremo y intenta jalar a su c		Fuerza		Maxima							
3.		Resistencia		Explosiva		x		20min			
4.				Aerobica							
5.				Anaerobica							
6.EL NIÑO SE DESPLAZAR LLEVANDO EL BALON LO MAS RAPIDO POSIBLE, SIN LEVA		Velocidad		Maxima							
7.				Desplazamiento		X		20min			
8.Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face cent				Reacción							
9.		Flexibilidad		Estática							
				Dinamica		X		5min			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		conos, platillos y escalera.			
1.Se realizara una carrera con obstaculos		Acoplamiento		X		20 min					
2.Empezamos tocando (o cantando) una nota, que los niños tienen que repetir can		Ritmo		x		20 min					
3		Equilibrio									
4.Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: I		Orientación		x		15min					
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad				MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		pla de la importancia del respeto así los compa							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/11/2022	Lugar: coliseo el campín	Municipio: Lenguaque	Hora: 3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión: 20	N° de semana: 7
Nombre del Formador:	Juliana Alejandr Moya Sánchez			N° de deportistas: 10	Edades: 9 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.						
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Técnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		2min		
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		3min		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		5min		
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y a		Calentamiento		10min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	aros, conos, balones	
1.		Capacidad	Manifestación			
2. los niños estara ubicados al frente de las escaleras y saltaran a pie junto trat		Fuerza	Maxima			
3.			Explosiva	x	20min	
4.		Resistencia	Aerobica			
5.			Anaerobica			
6. Entre todos los niños se forman parejas, las cuales se sentarán espaldas cont		Velocidad	Maxima			
7.			Desplazamiento	x	20 min	
8.			Reacción			
9. Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face c		Flexibilidad	Estática			
			Dinamica	x	5min	
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	cinta, tiza	
1. Mundo al reves: el profesor dira diferentes vervos y los niños tendran que		Acoplamiento		x	15min	
2. se realizaran distintas coreografias a las canciones o gestos que representen		Ritmo		x	15min	
3.		Equilibrio				
4. la gallinita ciega		Orientación		x	15min	
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte			
2. Retroalimentación de la clase valores		3min	la de la importancia del respeto asi los comp			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/11/2022	Lugar: Espinal	Municipio: Lenguaque	Hora: 7:00 am 10:30 a	N° de sesión: 21	N° de semana: 7
Nombre del Formador:	Juliana Alejandra Moya Sánchez					
				N° de deportistas: 6		Edades: 8 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.						
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase	x	2min		
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista	x	3min		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular	x	5min		
4.se reelizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y		Calentamiento	x	10min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	cordones	
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2.los niños le daran la espalda a su compañero, el compañero lo cogera de la c		Explosiva	x	20min		
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.Se formarán 5 equipos de por lo menos 3 alumnos, los cuales se alinearán en	Velocidad	Desplazamiento	x	20min		
7.		Reacción				
8.		Estática		5min		
9..Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face	Flexibilidad	Dinamica	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	baolo, conos y vendas	
las tinieblas este juego consiste en que uno de los niños se vendara los ojos y		Acoplamiento	x	20min		
2.En un folio dibujamos una escalera , subiremos y bajaremos por esta escale		Ritmo	x	20min		
3.		Equilibrio				
4.cada niño tendra que describir el recorrido de los lugares que mas trancita e		Orientación	x	15min		
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		atrones Basicos de Movimien				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte			
2. Retroalimentación de la clase valores		3min	de la importancia del respeto así los comp			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/11/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	22	N° de semana:	8
Nombre del Formador:		Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		7		Edades:		8 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x				
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio					
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI		alcohol y antibactería					
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		x		2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x		3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		x		5min					
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y a		Calentamiento		x		10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MI		balones, pelotas y globos					
		Capacidad	Manifestación								
1.		Fuerza	Maxima								
2.		Fuerza	Explosiva								
3. colocamos a mitad del tramo una serie de balones, pelotas, globos las cuales		Resistencia	Aerobica	20min							
4.		Resistencia	Anaerobica								
5.		Resistencia	Maxima								
6.Las parejas de niños deberán formar dos filas. Una de ellas se coloca un		Velocidad	Desplazamiento	20min							
7.		Velocidad	Reacción								
8.		Velocidad	Estática								
9.Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face		Flexibilidad	Dinamica	5min							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		parlante					
1.tingo tingo tango		Acoplamiento		x		15min					
2.ronda de alpin, al pon a la hija del con de simon, a la lata a latero a la hija de		Ritmo		x		15min					
3.		Equilibrio									
4.PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. un niño estara a		Orientación		x		15min					
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO					
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI		Actividad		MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento		7min		la parte inferior hasta terminar en la par							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		de la importancia del respeto así los com							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/11/2022	Lugar: coliseo el campin	Municipio: Lengua zaque	Hora: 3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión: 23	N° de semana: 8
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez		N° de deportistas: 10		Edades: 9 a 17 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lengua zaque, en pro del						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI	alcohol y antibactería	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introduccion a la clase		x	2min	
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		x	5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y a		Calentamiento		x	10min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MI	pelotas	
		Capacidad	Manifestació n			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.A la señal concretada, el primer integrante de cada equipo pasa la pelota al		Resistencia	Aerobica	X	20min	
4			Anaerobica			
5.		Velocidad	Maxima			
6.blancos y negros: cuando la profe diga blanco los blancos salen a correr y lo			Desplazamient	X	20min	
7.			Reacción			
8.		Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face c			Dinamica	X	5min	
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	parlante	
1.Los niños/as se sitúan en corro mientras que el "Director de orquesta"		Acoplamiento		x	15min	
2.Los niños va a experimentar con los sonidos de la boca, ya que no suena igual		Ritmo		x	15min	
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5. los niños que representen la situación de una manera que muestre empatía		Diferenciación		x	15min	
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento			7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte		
2.Retroalimentación de la clase valores			3min	la de la importancia del respeto así los comp		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	10/11/2022	Lugar: Espinal	Municipio: Lenguaque	Hora: 7:00 am 10:30 a	N° de sesión: 24	N° de semana: 8
Nombre del Formador:	Juliana Alejandra Moya Sánchez			N° de deportistas: 6	Edades: 8 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguaque, en pro del						
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	Participación	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		X	2min	
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		X	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		X	5min	
4.se realizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y a		Calentamiento		X	10min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 Mi	balones, pelotas, globos.	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.A la señal concretada los capitanes avanzan corriendo alrededor de sus com		Resistencia	Aerobica	X	20min	
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.relevos: estara divididos en dos gripes. Iniciar con trasporta un objeto de		Velocidad	Desplazamiento	X	20min	
7.			Reacción			
8.			Estática			
9.Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face		Flexibilidad	Dinamica	X	5min	
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	papel y lapiz	
1.Los niños/as por turnos van a ir haciendo gestos, efectúan acciones, etc. y		Acoplamiento		X	15min	
2.se realizaran diferetes sonidos pegando palmadas con las manos, palmeand		Ritmo		X	15min	
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.los niños escribiran sus preferencias de cosas tales como su sabor de helado		Diferenciación		X	15min	
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 Mi	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		7min	la parte inferior hasta terminar en la par			
2.Retroalimentación de la clase valores		3min	de la importancia del respeto así los com			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/11/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	25	N° de semana:	9
Nombre del Formador:		Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		7		Edades:		8 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x	
Recompensa											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria			
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		X		2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		X		3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		X		5min					
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y		Calentamiento		X		10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidad		Manifestación		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1.		Fuerza		Maxima							
2.los niños estaran frente a frente con su compañera cogiendole los hombro		Explosiva		x		20min					
3.		Resistencia		Aerobica							
4.		Anaerobica									
5.		Maxima									
6.trasportaran el balon arras del piso lo mas rapido posible.		Velocidad		Desplazamiento		x		20min			
7.		Reacción									
8.		Estática									
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face		Flexibilidad		Dinamica		x		5min			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo				vendas, tiras de papel y lapiz			
1.Todos en círculo, el profesor venda los ojos a un alumno y le da vueltas		Acoplamiento		x		15min					
2.los chicos tendran un super bola cada uno y tendran que driblar al sonido d		Ritmo		x		15min					
3.		Equilibrio									
4.		Orientación									
5.cada equipo se le permitirá escoger a alguien para que seleccione los nomb		Diferenciación		x		15min					
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Táctico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 Mi		Actividad				MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte s							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		bla de la importancia del respeto asi los compa							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	16/11/2022	Lugar: coliseo el campin	Municipio: Lenguaazaque	Hora: 3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión: 26	N° de semana: 9
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez		N° de deportistas: 10		Edades: 9 a 17 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguaazaque, en pro del						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introduccion a la clase		x		
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		x		
4. se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y		Calentamiento		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		platillos y silvato
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el q		Resistencia	Aerobica	x	20min	
4.			Anaerobica			
5. el niño saldra en velocidad maxima al sonido del silvato. Trendra que tocar		Velocidad	Maxima	x	20min	
6.			Desplazamiento			
7.		Flexibilidad	Reacción			
8.			Estática			
9. Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face		Dinamica	x	5min		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		balones, conos, aros y platillos
1. Guiando la actividad, la docente interroga: "¿qué forma tiene la cara?"		Acoplamiento		x	15min	
2. Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el m		Ritmo		x	15min	
3.		Equilibrio				
4. la profesora comienza el juego "veo, veo" los niños contestan "que ves" y la		Orientación		x	15min	
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		atrones Basicos de Movimien				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 Mi		Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte		
2. Retroalimentación de la clase valores		3min		pla de la importancia del respeto así los compa		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/11/2022	Lugar: Espinal	Municipio: Lenguazaque	Hora: 7:00 am 10:30 am	N° de sesión: 27	N° de semana: 9
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas: 6		Edades: 8 a 12 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento						
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		2min		
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		3min		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la		Movilidad Articular		5min		
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al		Calentamiento		10min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MI	balon, silvato	
		Capacidad	Manifestación			
1.sentadilla con salto, burpees,etc.		Fuerza	Maxima	x	15min	
2.			Explosiva			
3.Comenzamos formando un grupo dispuesto en círculo y seleccionando a dos ju		Resistencia	Aerobica	x	10min	
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.el niño estara driblando el balon y al sonido del silvato saldra en velocidad		Velocidad	Desplazamient	x	20min	
7.			Reacción			
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	hojas y colores	
1.Colocados todos en círculo, el profesor/a comienza el juego "veo, veo" los		Acoplamiento		x	15min	
2.Escuchar los sonidos del entorno, tanto naturales como artificiales, y describi		Ritmo		x	15min	
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.La docente relee lo acordado e invita a los niños a que elijan una de las reglas		Diferenciación		x	15min	
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte			
2.Retroalimentación de la clase valores		3min	la de la importancia del respeto así los comp			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/11/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	28	N° de semana:	10
Nombre del Formador:		Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		7		Edades:		8 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x				
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio					
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria					
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		X		2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		X		3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		X		5min					
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y		Calentamiento		X		10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO					
		Capacidad	Manifestación								
1.		Fuerza	Maxima								
2.los niños estaran frente a frente con su compañera cogiendole los hombro		Explosiva	x	20min							
3.		Resistencia	Aerobica								
4.			Anaerobica								
5.			Maxima								
6.trasportaran el balon arras del piso lo mas rapido posible.		Velocidad	Desplazamiento	x	20min						
7.			Reacción								
8.			Estatica								
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face		Flexibilidad	Dinamica	x	5min						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		vendas, tiras de papel y lapiz					
1.Todos en círculo, el profesor venda los ojos a un alumno y le da vueltas		Acoplamiento		x		15min					
2.los chicos tendran un super bola cada uno y tendran que driblar al sonido d		Ritmo		x		15min					
3.		Equilibrio									
4.		Orientación									
5.cada equipo se le permitirá escoger a alguien para que seleccione los nomb		Diferenciación		x	15min						
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 Mi		Actividad		MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento		7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte s							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		bla de la importancia del respeto asi los compa							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	22/11/2022	Lugar: coliseo el campin	Municipio: Lenguaazaque	Hora: 3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión: 29	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez		N° de deportistas: 10		Edades: 9 a 17 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguaazaque, en pro del						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introduccion a la clase		x		
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		x		
4. se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y		Calentamiento		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		platillos y silvato
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el q		Resistencia	Aerobica	x	20min	
4.			Anaerobica			
5. el niño saldra en velocidad maxima al sonido del silvato. Tendra que tocar		Velocidad	Maxima	x	20min	
6.			Desplazamiento			
7.		Flexibilidad	Reacción			
8.			Estatica			
9. Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face		Dinamica	x	5min		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		balones, conos, aros y platillos
1. Guiando la actividad, la docente interroga: "¿qué forma tiene la cara?"		Acoplamiento		x	15min	
2. Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el m		Ritmo		x	15min	
3.		Equilibrio				
4. la profesora comienza el juego "veo, veo" los niños contestan "que ves" y la		Orientación		x	15min	
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		atrones Basicos de Movimien				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 Mi		Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte		
2. Retroalimentación de la clase valores		3min		pla de la importancia del respeto asi los compa		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/11/2022	Lugar: Espinal	Municipio: Lenguazaque	Hora: 7:00 am 10:30 am	N° de sesión: 30	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas: 6		Edades: 8 a 12 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento						
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		2min		
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		3min		
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la		Movilidad Articular		5min		
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al		Calentamiento		10min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MI	balon, silvato	
		Capacidad	Manifestación			
1.sentadilla con salto, burpees,etc.		Fuerza	Maxima	x	15min	
2.			Explosiva			
3.Comenzamos formando un grupo dispuesto en círculo y seleccionando a dos ju		Resistencia	Aerobica	x	10min	
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.el niño estara driblando el balon y al sonido del silvato saldra en velocidad		Velocidad	Desplazamient	x	20min	
7.			Reacción			
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	hojas y colores	
1.Colocados todos en círculo, el profesor/a comienza el juego "veo, veo" los		Acoplamiento		x	15min	
2.Escuchar los sonidos del entorno, tanto naturales como artificiales, y describi		Ritmo		x	15min	
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.La docente relee lo acordado e invita a los niños a que elijan una de las reglas		Diferenciación		x	15min	
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte			
2.Retroalimentación de la clase valores		3min	la de la importancia del respeto así los comp			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/11/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	31	N° de semana:	11
Nombre del Formador:		Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		7		Edades:		8 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		x		Justicia				Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		x	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria			
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		X		2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		X		3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		X		5min					
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y		Calentamiento		X		10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidad		Manifestación		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1.		Fuerza		Maxima							
2.los niños estaran frente a frente con su compañera cogiendole los hombro		Explosiva		x		20min					
3.		Resistencia		Aerobica							
4.				Anaerobica							
5.				Maxima							
6.trasportaran el balon arras del piso lo mas rapido posible.		Velocidad		Desplazamient		x		20min			
7.				Reacción							
8.				Estatica							
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face		Flexibilidad		Dinamica		x		5min			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo				vendas, tiras de papel y lapiz			
1.Todos en círculo, el profesor venda los ojos a un alumno y le da vueltas		Acoplamiento		x		15min					
2.los chicos tendran un super bola cada uno y tendran que driblar al sonido d		Ritmo		x		15min					
3.		Equilibrio									
4.		Orientación									
5.cada equipo se le permitirá escoger a alguien para que seleccione los nomb		Diferenciación		x		15min					
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 Mi		Actividad				MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte s							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		bla de la importancia del respeto asi los compa							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	24/11/2022	Lugar: coliseo el campin	Municipio: Lenguazaque	Hora: 3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión: 32	N° de semana: 11
Nombre del Formador:	Juliana Alejandr Moya Sánchez			N° de deportistas: 10	Edades: 9 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del						
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria	
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introduccion a la clase		x	2min	
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		x	5min	
4. se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y		Calentamiento		x	10min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	platillos y silvato	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el q		Resistencia	Aerobica	x	20min	
4.			Anaerobica			
5. el niño saldra en velocidad maxima al sonido del silvato. Tendra que tocar		Velocidad	Maxima	x	20min	
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.			Estática			
9. Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face		Flexibilidad	Dinamica	x	5min	
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	balones, conos, aros y platillos	
1. Guiando la actividad, la docente interroga: "¿qué forma tiene la cara?"		Acoplamiento		x	15min	
2. Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el m		Ritmo		x	15min	
3.		Equilibrio				
4. la profesora comienza el juego "veo, veo" los niños contestan "que ves" y la		Orientación		x	15min	
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		atrones Basicos de Movimien				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 Mi	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte			
2. Retroalimentación de la clase valores		3min	pla de la importancia del respeto asi los compa			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/12/2022	Lugar:	Espinal	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:00 am 10:30 am	N° de sesión:	33	N° de semana:	11
Nombre del Formador:		Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		6		Edades:		8 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento											
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación		x			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio					
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI		alcohol y antibacteria					
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		2min							
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		3min							
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la		Movilidad Articular		5min							
4.se realizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al		Calentamiento		10min							
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MI		balon, silvato					
		Capacidad	Manifestación								
1.sentadilla con salto, burpees,etc.		Fuerza	Maxima	x	15min						
2.			Explosiva								
3.Comenzamos formando un grupo dispuesto en círculo y seleccionando a dos ju		Resistencia	Aerobica	x	10min						
4.			Anaerobica								
5.			Maxima								
6.el niño estara driblando el balon y al sonido del silvato saldra en velocidad		Velocidad	Desplazamient	x	20min						
7.			Reacción								
8.			Estática								
9.		Flexibilidad	Dinamica								
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		hojas y colores					
1.Colocados todos en círculo, el profesor/a comienza el juego "veo, veo" los		Acoplamiento		x	15min						
2.Escuchar los sonidos del entorno, tanto naturales como artificiales, y describi		Ritmo		x	15min						
3.		Equilibrio									
4.		Orientación									
5.La docente relee lo acordado e invita a los niños a que elijan una de las reglas		Diferenciación		x	15min						
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		atrones Basicos de Movimient									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI		Actividad		MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento		7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		la de la importancia del respeto así los comp							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/11/2022	Lugar:	Faracia	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:30 am 12:30 p	N° de sesión:	34	N° de semana:	12
Nombre del Formador:		Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		7		Edades:		8 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación		x			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio					
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI		alcohol y antibacteria					
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		x		2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x		3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		x		5min					
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y a		Calentamiento		x		10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MI		balones, pelotas y globos					
		Capacidad	Manifestación								
1.		Fuerza	Maxima								
2.			Explosiva								
3. colocamos a mitad del tramo una serie de balones, pelotas, globos las cuales		Resistencia	Aerobica	20min							
4.			Anaerobica								
5.			Maxima								
6.Las parejas de niños deberán formar dos filas. Una de ellas se coloca un		Velocidad	Desplazamiento	20min							
7.			Reacción								
8.			Estatica								
9.Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face		Flexibilidad	Dinamica	5min							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		parlante					
1.tingo tingo tango		Acoplamiento		x		15min					
2.ronda de alpin, al pon a la hija del con de simon, a la lata a latero a la hija de		Ritmo		x		15min					
3.		Equilibrio									
4.PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. un niño estara a		Orientación		x		15min					
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimient									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO					
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI		Actividad		MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento		7min		la parte inferior hasta terminar en la par							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		de la importancia del respeto así los com							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	29/11/2022	Lugar:	coliseo el campin	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	3:00 pm 5:00 pm	N° de sesión:	35	N° de semana:	12
Nombre del Formador:		Juliana Alejandr Moya Sánchez		N° de deportistas:		10		Edades:		9 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		x		Justicia		x		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento		x		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		alcohol y antibacteria			
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introduccion a la clase		x		2min					
2.realizare el llamado a lista		llamado a lista		x		3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		x		5min					
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y		Calentamiento		x		10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		plátillos y silvato					
		Capacidad		Manifestación							
1.		Fuerza		Maxima							
2.				Explosiva							
3. los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el q		Resistencia		Aerobica		x		20min			
4.				Anaerobica							
5.el niño saldra en velocidad maxima al sonido del silvato. Trendra que tocar		Velocidad		Maxima		x		20min			
6.				Desplazamiento							
7.				Reacción							
8.				Estática							
9.Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face		Flexibilidad		Dinamica		x		5min			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		balones, conos, aros y plátillos					
1.Guiando la actividad, la docente interroga: "¿qué forma tiene la cara?"		Acoplamiento		x		15min					
2. Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el m		Ritmo		x		15min					
3.				Equilibrio							
4.la profesora comienza el juego "veo, veo" los niños contestan "que ves" y la		Orientación		x		15min					
5.				Diferenciación							
6.				Reacción							
7.				Adaptación							
8.				atrones Basicos de Movimien							
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 Mi		Actividad		MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento		7min		de la parte inferior hasta terminar en la parte							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		pla de la importancia del respeto asi los compa							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha:	30/11/2022	Lugar:	Espinal	Municipio:	Lenguazaque	Hora:	7:00 am 10:30 a	N° de sesión:	36	N° de semana:	12
Nombre del Formador:		Juliana Alejandra Moya Sánchez		N° de deportistas:		6		Edades:		8 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X					
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del											
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.											
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x				
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio					
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		alcohol y antibacteria					
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de		Introducción a la clase		x		2min					
2. realizare el llamado a lista		llamado a lista		x		3min					
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a		Movilidad Articular		x		5min					
4.se realizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y a		Calentamiento		x		10min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 Mi		balones, pelotas, globos.					
		Capacidad	Manifestación								
1.		Fuerza	Maxima								
2.		Fuerza	Explosiva								
3.A la señal concretada los capitanes avanzan corriendo alrededor de sus com		Resistencia	Aerobica	x	20min						
4.		Resistencia	Anaerobica								
5.		Velocidad	Maxima								
6.relevos: estara divididos en dos gripes. Iniciar con trasporta un objeto de		Velocidad	Desplazamiento	x	20min						
7.		Flexibilidad	Reacción								
8.		Flexibilidad	Estática								
9.Se realizara una estiramiento dinámico, ya que nos encontramos en la face		Flexibilidad	Dinamica	x	5min						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		papel y lapiz					
1.Los niños/as por turnos van a ir haciendo gestos, efectúan acciones, etc. y		Acoplamiento		x		15min					
2.se realizaran diferetes sonidos pegando palmadas con las manos, palmeand		Ritmo		x		15min					
3.		Equilibrio									
4.		Orientación									
5.los niños escribiran sus preferencias de cosas tales como su sabor de helado		Diferenciación		x		15min					
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimient									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO					
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 Mi		Actividad		MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento		7min		la parte inferior hasta terminar en la par							
2.Retroalimentación de la clase valores		3min		de la importancia del respeto así los com							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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



MES		NOVIEMBRE		MUNICIPIO: LENGUAZAQUE	
LUGAR:		FARACIA /COLISEO MUNICIPAL/ ESPINAL		HORARIO DE PRACTICA: 7:00 AM - 11:00 AM / 3:00 PM - 5:00 PM	
NIVEL		INICIACION	X	FUNDAMENTACION	X
CLASES		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X
			JUSTICIA		
			COOPERACION	X	X
			LEALTAD		X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X
			OBEDIENCIA	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	
			PERSEVERANCIA		X
			AUTODOMINIO	X	
			RECOMPENSA		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPAMIENTO	X	
			RITMO		X
			EQUILIBRIO		X
			ORIENTACION	X	
			DIFERENCIACION		X
			REACCIÓN	X	X
			ADAPTACIÓN	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X
			VELOCIDAD	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	
			RESISTENCIA		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X
		ELEMENTOS TÁCTICOS			
	PARTE FINAL	RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS		X
		FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X

FIRMA
FORMADOR:



República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Lenguazaque



EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LENGUAZAQUE

HACE CONSTAR

Que **JULIANA ALEJANDRA MOYA SÁNCHEZ**, identificada con la cedula de ciudadanía **No.1.076.670.080** de **Ubaté**, presto sus servicios como **MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONCESTO**, durante el periodo comprendido entre el 10 de octubre del 2022 al 31 de octubre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta (28) días del mes de octubre del 2022.

Cordialmente

WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA
Coordinador de deportes



Verificados los resultados del participante en el curso virtual
Función Pública certifica que:

Juliana Alejandra Moya Sánchez

C.C 1.076.670.080

Participó y completó el curso virtual:

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 03 de noviembre 2022

Armando López

Director de Participación, Transparencia y Servicio al Ciudadano (e)

Código: 761615564000