EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS MES DE NOVIEMBRE

Leidy Angelica Martinez

Periodo 1/11/2022 al 30/11/2022

Numero de contrato 272

Obligación No 1

CONVOCATORIA ESCUELA CHITASUGA



OBLIGACION No 2 PLAN PEDAGOGICO.

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE BALONCESTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

FUNDAMENTACIÓN GENERAL

PRESENTADO POR:

INSTRUCTORES SABANA CENTRO

2022

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

JUSTIFICACIÓN

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

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

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

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

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

MARCO LEGAL

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

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

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

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

LEY 49 DE 1993

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

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

OBJETIVO GENERAL

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

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

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

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

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

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

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

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

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

ESPECIALIZACIÓN

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

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

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

DESCENTRALIZACIÓN:

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

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

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

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

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

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

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

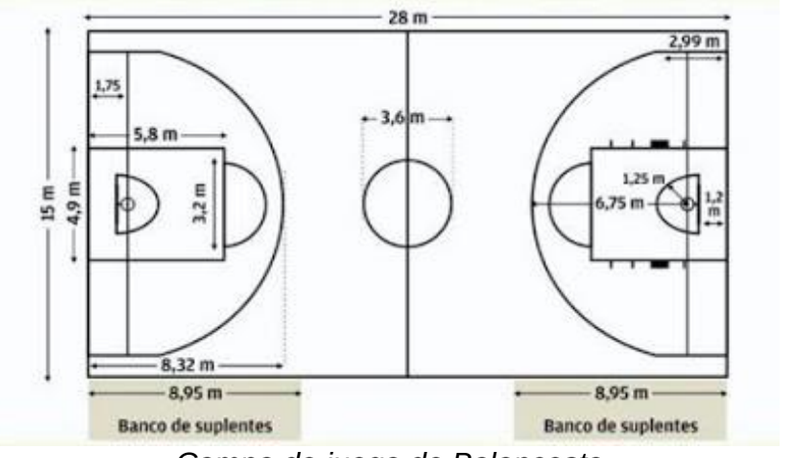
Cada jugador en el campo de juego tiene una función y especialización especifica las cuales se nombrarán a continuación:

- Base: es el encargado de organizar y distribuir el juego entre sus compañeros.
- Escolta: es aquel que tiene más destreza para encestar la pelota en la canasta.

- Pivote: es normalmente el jugador más alto y se sitúa cerca del aro (en propio campo para taponar y recoger rebotes defensivos y en campo contrario para intentar encestar).
- Alero: tiene que ser un buen lanzador o tirador.
- Ala Pivot: asiste al pivot y tiene un papel eminentemente físico.



Posiciones en el Baloncesto



Campo de juego de Baloncesto

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

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

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

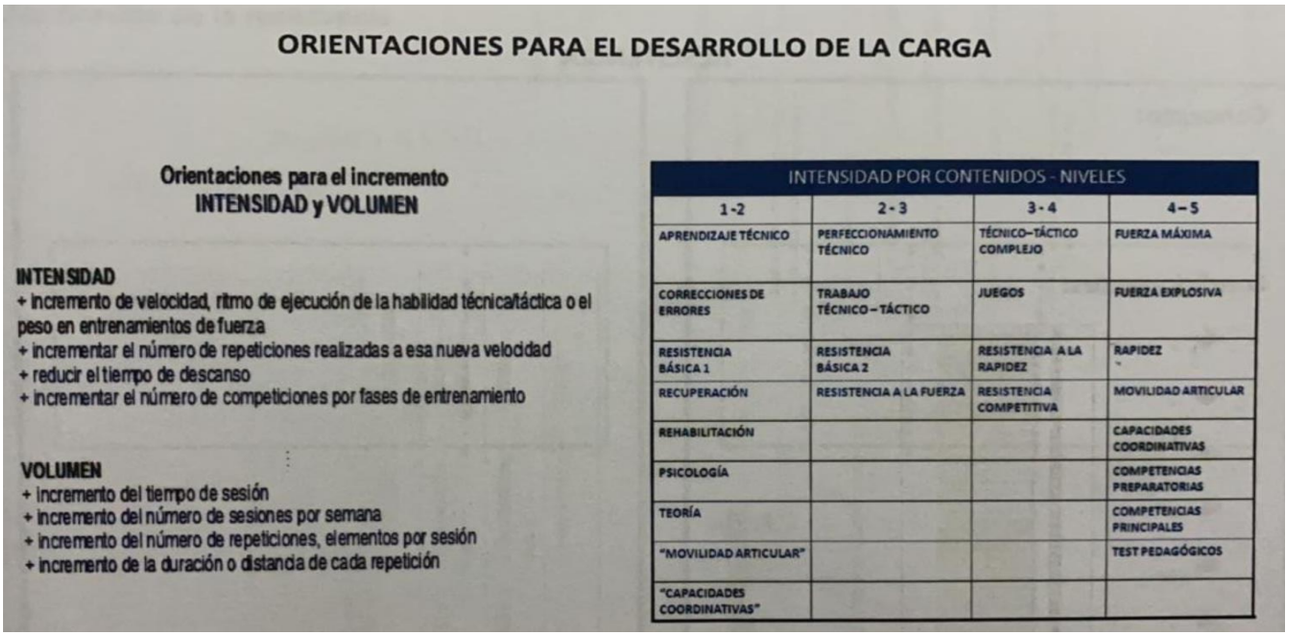
b. **Socio afectivo**: Comprende el manejo de relaciones interpersonales; profesor-alumno, alumno-alumno, alumno- medio externo (deportistas, público, jueces, periodistas, dirigentes, padres de familia, etc.) y con un manejo adecuado de situaciones de éxito, fracaso, ansiedad, angustia, susto, etc.

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

DISTRIBUCIÓN DEL PERIODO PREPARATORIO

AÑOS VIDA DEPORTIVA	**PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN**

	ETAPA PGF	ETAPA PFE
0 - 2	80%	20%
2 - 3	75%	25%
3 - 4	66%	33%
4 – 5	60%	40%
5 – Más	40%	60%



ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CARGA

Orientaciones para el incremento
INTENSIDAD y VOLUMEN

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

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

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

ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

INICIACIÓN:

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

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

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

FUNDAMENTACIÓN:

En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior con objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.
En este nivel se entrenará con una intensidad de dos horas diarias por tres días a la semana pasarán al siguiente nivel.

Perfeccionamiento.

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

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

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

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

Parámetros de orientación

Cuadro de unidades porcentuales por nivel

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

TEMAS Y CONTENIDOS

PREPARACIÓN FÍSICA

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

TÉCNICA DEFENSIVA

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

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

- Propiocepción.
- Posición de defensa:
  - Baja.
  - Alta.
  - Mixta.
- Balance.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.

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

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

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

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

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

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

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

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ROBOS DEL BALÓN:

- Anticipación.
- Quitar el balón.

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

Anticipación

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

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

Arrancar el balón

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

Interceptar el balón

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

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

Tapar o gardear el balón

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

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

Desviar el balón

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

REBOTE DEFENSIVO:

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

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

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

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

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

TÉCNICA OFENSIVA

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

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

- Propiocepción.
- Posición Básica.
  - Con balón.
  - Sin balón.
- Triple Amenaza.
- Detención.
  - Un tiempo.
  - Dos tiempos.
- Pie de pivot.
  - Con balón.
  - Sin balón.
- Desplazamientos.

- Movimientos de los pies.
- Movimientos del cuerpo en general.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación Espacial.
- Pantallas.
- Bloqueos.
- Rebotes.

DRIBLING:

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

Posición Básica:

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

TÁCTICA OFENSIVA

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

TÁCTICA DEFENSIVA

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

Esquema Corporal

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

- Paradas y salidas

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

DESPLAZAMIENTOS (Analizar Distancias y Velocidades)
- Arrancadas (Diferentes formas de puesta en acción)
- Carreras
- Cambios de dirección
- Cambios de ritmo
- Paradas

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

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

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

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

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Manejo Del Balón
Estructuración

En esta fase desarrollamos todo tipo de agilidades y destrezas relacionadas con el balón, teniendo en cuenta que debemos trabajar con una gran polivalencia de material con objeto de dotar al jugador de

un gran número de vivencias motrices, las cuales son insustituibles, en estas primeras etapas para el desarrollo de habilidades y destrezas específicas, es decir la técnica.

Actividades para esta fase.
Ejercicios De Lanzamiento

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

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

El contenido es el siguiente.

Ejercicios De Dominio De Balón

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

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

El Dribling

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

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

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

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

Las actividades son:

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

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

El Pase

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

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

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

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

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

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

- Consecución y ejecución de espacios
- Progresión ante el objetivo
- Orientación a canasta en la recepción
- Entender los conceptos de amplitud y profundidad con el objeto de conseguir un pase en buenas condiciones.
- Desmarque

- Búsqueda del mejor ángulo de pase y trayectoria
- Juegos de cooperación y oposición
- Actividades lúdicas por parejas, tríos y grupos, con diferentes formas de pases
- Ejercicios variados, distancias, estoicos, circuitos y encadenando acciones y fundamentos.
- Juegos competitivos.

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

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

Lanzamiento

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

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

- Ubicación espacial.

Todos los movimientos y acciones que se realizan con o sin balón en ataque, tiene como finalidad poder obtener un lanzamiento en buenas condiciones, donde la posibilidad de encestar sea alta, esto

se consigue en oposiciones, lo más cercanas posible al aro, en la situación libre de marcaje; es decir el elemento ultimo de todo ataque.

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

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

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

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

Fundamentos Sin Balón

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

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

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

Fundamentos Defensivos

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

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

- Posición defensiva y desplazamientos

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

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

El Rebote

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

Bloqueos

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

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

- **1x1**:
  - Con ventaja del atacante
  - En carrera
  - Salida desde parados, distintas posiciones
  - La línea de fondo
  - De espaldas a la canasta

- **2x2**:
    - Pasar y cortar
    - Pasar y bloquear
    - Aclarado tras movimiento de bloqueo
    - Pasar e ir detrás
    - Penetración para provocar ayuda ("Dividir")
    - Pasar y tomar posición interior
- **2x1**:
- **3x2**:
- **3x3**:
    - Pasar y cortar
    - Pasar y bloquear directo
    - Pasar y bloquear indirecto
    - "Dividir"
    - Aclarados
    - Bloqueos verticales
    - Bloqueos horizontales
    - Otras posibilidades

METODOLOGIA DE TRABAJO

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

- Entrenamientos Deportivos:

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

- Clases teóricas:

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

- Videos:

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

- Integraciones Deportivas:

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

- Torneos:

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

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

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

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

Medidas Antropométricas:

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

Pruebas Físicas:

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

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

De igual manera se requieren los siguientes recursos físicos:

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

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

MALLA PEDAGOGICA INICIACION

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS-CONFRONTACION CON OPONENTES-MANIPULACION DE IMPLEMENTO.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÒN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÒN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	
						RESISTENCIA	
						EXPLOSIVA	
						VELOCIDAD	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	CAPACIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS EN ESPACIOS DETERMINADOS
						DE REACCIÒN	
						GESTUAL	EJECUCUION DE EJERCICIOS CON GESTOS PROPIOS DEL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	DESARROLLO DE ACTIVIDADES LOCOMOTRICES
						ELASTICIDAD MUSCÙLAR	CORRECTA PREPARACION MUSCULAR PARA LA PRACTICA
		TECNICO	DESTREZAS	1	EL DRIBLE	EL BOTE	HACER REBOTAR EL BALON Y MANTENER EL BOTE POR UN ESPACIO DE TIEMPO DETERMINADO
						DE AVANCE	BOTAR EL BALON EN DESPLAZAMIENTOS SUAVES
						CON CAMBIO DE MANO	AVANZAR Y A SU VEZ BOTAR CON UNA MANO A LA VEZ
						EN DIFERENTES DIRECCIONES	BOTAR CON CONTROL EN DIFERENTES ANGULOS
						CON DIFERENTES VELOCIDADES	BOTAR CON CONTROL EN RITMOS DE CARRERA
				2	DESPLAZAMIENTOS	LIBRES	BOTAR SIN TENER UNA DIRECCION ESPECIFICA
						DE FRENTE	BOTAR AVANZANDO HACIA ADELANTE
						DE ESPALDA	BOTAR Y CONTROL HACIA ATRÁS
						DERECHA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA DERECHA
						IZQUIERDA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA IZQUIERDA
				3	EL PASE	DE PECHO	A DOS MANOS Y A LA ALTURA DEL PECHO
						SOBRE LA CABEZA	A DOS MANOS SOBRE LA CABEZA Y PASAR
						CON BOTE	DE PECHO O A UNA MANO PASAR CON UN BOTE AL PISO
						DE ENTREGA	A UNA O DOS MANOS PASAR MANO A MANO
						A UNA MANO	PASAR CON APERTURA Y CON UNA MANO POR EL COSTADO
				4	RECEPCIÒN	DE FRENTE	HACERSE AL BALON TOMANDOLO FRENTE A SUS HOMBROS
						LATERAL	RECIBIR SOBRE UN COSTADO A UNA MANO Y AGARRAR
						SOBRE LA CABEZA	HACERSE AL BALON SOBRE LA CABEZA CUANDO VIENE EN ALTURA SUPERIOR Y TENSA
				5	EL TIRO	POSICIÒN GESTUAL	UBICACIÒN DEL CUERPO Y DE LOS BRAZOS
						A DOS MANOS	INICIAR LANZANDO A DOS MANOS SALIENDO DEL PECHO
						A UNA MANO	INICIAR CON EL LANZAMIENTO UNIVERSAL
						EQUILIBRIO	EL PESO DEL CUERPO APOYADO SOBRE SUS DOS PIERNAS Y PIES PARA CORRECTA EJECUCION
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGOS	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BASKET ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMIENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGOS	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS EN EL JUEGO	COMO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACIÒN	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÙN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÒN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÒN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÒN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÒN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSAS	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÒN Y CONCENTRACIÒN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACION CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGO DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						JUEGO DE PING PONG EN CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORA EN CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	
MUNICIPIO	

MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACIÓN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS-CONFRONTACION CON OPONENTES-MANIPULACION DE IMPLEMENTO.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAMPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO.
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	MANTENER LA CAPACIDAD DE EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS, REPETITIVOS Y INTERVALICOS.
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCIÓN	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	CONOCER Y DIFERENCIAR LAS ARTICULACIONES DE LOS SEGEMENTOS CORPORALES Y SU FUNCIÓN.
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA ADECUACION MUSCULAR PARA LA EJECUCION DE GESTOS TECNICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	DRIBLING	CONTROL Y BOTE DEL BALON Y HABILIDADES
						DE VELOCIDAD	CONTROL EN CARRERA Y CON CAMBIOS
						DE PROTECCION	BOTE CON CONTROL ANTE RIVAL
						CAMBIOS DE RITMO	IDENTIFICAR SITUACIONES PARA AUMENTAR VELOCIDADES
						CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y MANO	CONTROL Y BOTE EN DIRECIONES Y UTILIZANDO SUS DOS MANOS (MULTILATERALIDAD)
				2	DESPLAZAMIENTOS	DE AVANCE	BOTAR ALTO PARA MAYOR ALCANCE
						DE CAIDA	RETROCEDER SIN PERDER DE VISTA EL BALON Y CONTRARIO
						LATERAL	IR DE DERECHA E IZQUIERDA SIN PERDER EL GESTO TECNICO
						DE AJUSTES	CAPACIDAD DE REACCION ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE AYUDAS	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR
				3	EL PASE	EQULIBRIO	UBICACIÓN DEL CUERPO PARA RECEPCIONAR CORRECTAMENTE
						TRAYECTORIA	DIRIGIR EL BALON HACIA EL COMPAÑERO
						ESTATICO	TRIPLE AMENAZA
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA PASAR CORRECTAMENTE EL BALON
						DESPUES DEL BOTE	AL TERMINAR EL BOTE PASAR YA SEA CON DOBLE PASO, CON SALTO, ETC.
				4	RECEPCIÓN	IR HACIA EL BALON	DISPOSICION DE RECIBIR EL BALON CON MANOS Y BRAZOS
						EQULIBRIO	EQUILIBRIO CORRECTO SOBRE LOS PIES
						POSICIONAMIENTO	ESTAR SIEMPRE DE FRENTE AL COMPAÑERO
						A UNA MANO	MAYOR ALCANCE SOBRE O LATERAL
						MANO A MANO	PASAR CERCA AL COMPAÑERO Y RECIBIR SIN LANZAR
				5	EL TIRO	ESTATICO	LANZAR SIN MOVIMIENTO CORPORAL, SOLO BRAZO Y MANOS
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA O EN DOBLE PASO LANZAR
						EQUILIBRIO	CUERPO EQUILIBRADO PARA MEJORA DEL TIRO
						CON SALTO	EN SUSPENSIÓN PARA LANZAR
						LA PARABOLA	CORRECTA EJECUCION DEL TIRO LANZANDO "AL TECHO"
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BALONCESTO ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMIENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS DEL EQUIPO	CONO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACION	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA, IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSAS	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACIÓN CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGOS DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG DE LA CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORAR EN LAS CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL Y OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION Y DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA Y DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	
MUNICIPIO	

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
INICIACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS. CONFRONTACION DE OPONENTES Y MANIPULACION DE IMPLEMENTOS.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ- APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETERMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAMPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES.
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS.
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO.
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO.
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	CAPACIDAD DE MANTENER Y EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS, REPETITIVOS Y INTERVALICOS.
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCION	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD Y DIRECCIÓN EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES.
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	CONOCER Y DIFERENCIAR LAS ARTICULACIONES DE LOS SEGEMENTOS CORPORALES Y SU FUNCIÓN.
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA ADECUACION MUSCULAR PARA LA EJECUCIÓN DE GESTOS TECNICOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	BOTAR	MEJORA EL CONTROL CORRECTO DEL BOTE
						CON CAMBIOS DE MANO	DESARROLLO DE LA HABILIDAD DE SER AMBIDIESTRO
						CON CAMBIO DE VELOCIDAD	CAPACIDAD DE REACCIONAR Y AVANZAR A MAXIMAS VELOCIDADES
						BAJO	CONTROL DEL BOTE PARA EL 1X1 EN DESMARQUE
						ALTO	BOTAR Y SER EXPLOSIVO EN AVANCES.
				2	DESPLAZAMIENTOS	EN SALIDAS	SEA LATERALES O CENTRALES CON CAMBIOS DE DIRECCION.
						DEFENSIVOS	CON DESLIZAMIENTOS EN RETROCESO O CON CARRERA PARA CORREGIR POSICION
						LATERALES	DESPLAZARSE PARA SEGUIR AL JUGADOR CON BALON O FIJAR SU MARCA.
						DE AJUSTES	CAPACIDAD DE REACCION ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE AYUDAS	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR.
				3	EL PASE	EN LINEA	APERTURA DEL CAMPO EN LA SALIDA.
						DIAGONALES	EN OFENSIVO PARA SALIR O PENETRAR LA ZONA, ABRIR ESPACIOS EN ZONA.
						CRUZADOS	EN TRANSICIONES OFENSIVAS PARA PERTURA DE JUEGO.
						BAJOS	CON MARCAS INDIVIDUALES Y DE FIJACION, PASAR BAJO ANTE LA PROXIMIDAD DEL TABLERO O RIVAL.
						TENSOS	PASAR EN LINEA Y CON POTENCIA EN ESPACIOS LARGOS O CORTOS
				4	RECEPCIÓN	EN SALIDAS LARGAS	AVANCE HACIA EL TABLERO DE AFUERA HACIA ADENTRO
						EN ALERO	SOBRE EL CODO RECIBIR Y ENCARAR
						EN POSTE BAJO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						EN POSTE ALTO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						COMO PIVOT	SIENDO EJE PARA LAS TRIANGULACIONES Y EN BUSCA DEL MEJOR TIRADOR Y PENETRACION
				5	EL TIRO	EN SUSPENSIÓN	EN LA PARTE MAXIMA DEL SALTO LANZAR HACIA EL ARO
						CON PERDIDA DE PASO	EN PENETRACIONES LANZAR CON LA FALTA DE UN APOYO EN EL DOBLE PASO
						FLOTANTE	EN LA PENETRACION Y ANTE LA PROXIMIDAD DEL CONTRARIO LANZAR EN PARABOLA CORTA SOBRE DEFENSA
						BANDEJA	ALCANCE DE TIRO CON BRAZO POR DELANTE DEL CUERPO Y ALEJADO DEL DEFENSA
						CON PASO ATRASADO	DOBLEPASO CON PIE ADELANTE Y UNO ATRASADO PARA TIRAR CON ESPACIO
		TACTICO		1	CARACTERISTICAS DE LOS JUGADORES	EL BASE	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES PARA LLEVAR EL PESO DEL JUEGO, EN APECTOS TECNICOS, TACTICOS, FISICOS, ANIMICOS Y MENTALES
						EL ESCOLTA	SER DE GRAN AYUDA PARA EL BASE Y COMPLEMENTAR SUS FUNCIONES CON LAS DE ALERO O JUGADOR EXTERIOR
						ALERO	SER JUGADOR RAPIDO CON LA CARACTERISTICA DE ATACAR POR FUERA O EN LA PARTE INTERNA DE LA ZONA
						ALAPIVOT	SER UN JUGADOR DE CARACTERISTICAS FUERTE, DE MAYOR ESTATURA Y ESTANDO LO MAS PROXIMO AL TABLERO COMO JUGADOR INTERIOR.
				2	CONCEPTOS DE LA DEFENSA	ZONAS ESTATICAS	RECONOCER COMO POSICIONARSE EN SISTEMAS DEFENSIVOS ESTATICOS ANTE SITUACIONES PARTICULARES DEL JUEGO
						ZONAS MIXTAS	SABER EN QUE MOMENTO ESTAR EN ZONA ESTATICA Y PASAR A INDIVIDUAL
						ZONAS DE ESPERA	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR.
						INDIVIDUAL 1X1	MARCA INDIVIDUAL QUE PUEDE SER FIJA O DE AYUDA (FLOTANTE)
						DE AYUDAS	ESTAR SIEMPRE EN DISPOSICION DE ABANDONAR SU MARCA E IR POR UN JUGADOR DIFERENTE
				3	CONCEPTOS OFENSIVOS	ROTACIONES	MOVIMIENTOS DE CAMBIOS DE POSICIONES EN LA PARTE BAJA, LATERAL O ALTA DE LA ZONA ENTRE UNO O MAS JUGADORES
						TRIANGULACIOES	MOVIMIENTOS DE CAMBIOS DE POSICIONES EN LA PARTE BAJA, LATERAL O ALTA DE LA ZONA ENTRE UNO O MAS JUGADORES
						CON JUGADORES EXTERIORES	JUGADOR CON CARACTERISTICAS DE BUENOS TIRADORES Y A LA CUAL SE DEBEN ACOPLAR PARA JUGAR EN PERIMETRO
						PASAR Y CORTAR	AVANCES CON PASE Y SEGUIR PARA COOPERAR EN ATAQUE Y CREAR ESPACIOS UTILES
						BLOQUEO DIRECTO E INDIRECTO	BUSCAR LA FORMA DE LIBERAR AL JUGADOR CON BALON O SIN EL Y ASI BUSCAR MEJOR POSICIÓN Y TIRO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACIÓN Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BALONCESTO ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMENTO	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BASKET ATRAVEZ DE LA HISTORIA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS EN EL GRUPO.	COMO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACIÓN	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EN EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES Y AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD Y COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA, IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSAS	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACIÓN DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGO DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG EN LA CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORAR LAS CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	
MUNICIPIO	

HORARIOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO

MUNICIPIO: TENJO

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

NOMBRE MONITOR LEIDY ANGELICA MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR

OBLIGACION No 3.













FORMATOS DE ASISTENCIA POR NIVEL. ACTUALIZADO

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

MES:NOVIENBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Isabela Salamanca Zea	3142373887	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
2	Samuel Stiven Calderon	3209813663	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
3	Mariana Ballesteros	3133845976	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
4	Maria Jose Muños	3128644341	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
5	carlos Gavid Gamba	3054619750	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
6	sharid Nicolle Garzon	3115052429	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
7	Rafael Alejandro Martinez	3105511958	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
8	Martin Eduardo Garibello	3203657968	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
9	Emanuel Santiago Rodriguez	3203759625	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
10	Danna Carolina Hernandez	8 3147431729	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
11	Saira Valeria Cortes Navas		1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
12	Saray Mariana Uwaque ruiz	3002084480	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
13	Cristian Stiven Olaya Salinas	3103302329	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
14	Wendy Loreiny Chavarria		1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
15	**valery juliana Rodriguez**		1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	12	0	100%
16	Geral Stiven Gaitan T		1		1					1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			12	13	0	108%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

MES:NOVIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Ana Katalina V ergara				1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
2	Nicolas Santiago Calderon	3209813663			1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
3	Sara Valentina Ganba				1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
4	Zarit Esmeralda Rodriguez				1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
5	Nicolle Victoria Salamanca	3142373887			1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
6	Laura Valentina Salamanca	3114771138			1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
7	laura Michell Carbajal	3133845976			1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
8	Michel Stefany Matiz	3203596817			1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
9	Camila Andrea Valero	3194361654			1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
10	Danna MichelleFiquitiva	3202656857			1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
11	Sara Sofia Torrez				1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
12	Kevin Andres Peña				1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
13	Breiner Daniel Sierra				1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
14	Michelle Sofia Mendoza				1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
15	**Cristian Rodriguez**				1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
16	**Iban Ruge**				1	1						1	1			1			1	1			1			1	1			1				11	11	0	100%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

MES:NOVIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Karen liseth Chivara	3144907152	0			0				0			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	9	3	75%
2	samy stefania Vergara	3152821101	1			1				1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
3	paula Milena Chivara	3144907152	1			1				0			1			0	1			1			1	1			1			1	1			12	10	2	83%
4	Omar David Salamanca	3125793263	1			1				1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
5	Eilen Natatalia Guapo	3133043148	1			1				1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
6	Maira Andrea Luna	3212264926	1			1				1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
7	Andrea Alejandra Luna	3212264926	1			1				1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
8	Ruben Triviño 15	3203596814	1			1				1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
9	Andrea Bañol	3103604445	1			1				1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
10	Laura Ortiz	8646276	1			1				1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
11	Yuber Sneider Espitia P	3209772115	1			1				1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
12	Adrian Colmenares	3133596932	1			1				1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
13	Wendy yorgelis Ramirez	3115326842	1			1				1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			12	12	0	100%
14	Sergio Andres Gonzalez		1			1				0			1			1	1			1			1	0			1			1	1			12	10	2	83%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACION No 4

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	0	0	2	0	0									2
7 AÑOS	2	4	0	2	0	4									6
8 AÑOS	2	5	0	2	0	5									7
9 AÑOS	2	2	0	2	0	2									4
10 AÑOS	0	2	0	0	0	2									2
11 AÑOS	1	6	0	1	0	6									7
12 AÑOS	2	1	0	2	0	1									3
13 AÑOS	3	1	0	3	0	1									4
14 AÑOS	0	4	0	0	0	4									4
15 AÑOS	1	4	0	1	0	4									5
16 AÑOS	2	0	0	2	0	0									2
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
TOTALES	17	29	0	17	0	29	0	0	0	0	0	0	0	0	46

INICIACION. ACTUALIZADA FOTOS

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**TENJO**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CHTA,CARURE**	**MES:NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



01-11-2022 CONTROL DE BALON



03-11-2022 DOMINIO DE BALON



14-11-2022MOVILIDAD ARTICULAR– CARURE



17-11-2022 COORDINACION – CARURE



21-11-2022 PRUEBA OSTACULOS– CARURE



28-11-2022 TES FISICOS Y PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

FUNDAMENTACION .

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



06-11-2022 CONTROL Y DOMINIO DE BALON



7-11-2022TRABAJO DE FORTALECIMIENTO



10-11-2022 ACTIVACION – CHITASUGA



24-11-2022 TECNICA DE LANZAMIENTOS



21-11-2022 CONDUCCION – CHITASUGA



-18-11-2022CIRCUITO DE HABILIDADES.

PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**LEIDY MARTINEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**TENJO**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CHITASUGA,LA PUNTA**	**MES:NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



4-11-2022 TRABAJO GRUPAL TECNICAS DE PACES



8-11-2022 AMISTOSO POLIDEPORTIVO



18-11-2022–AMISTOSO ENTRE ESCUELAS



21-11-2022 AMISTOSO

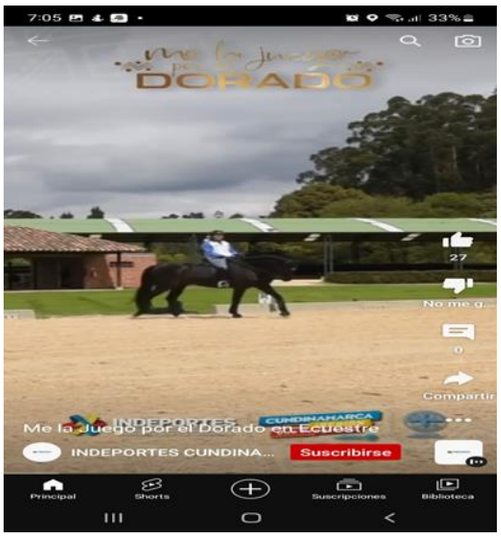


25-11-2022 TECNICAS Y TACTICAS DE JUEGO



28-11-2022TECNICA CON IMPLEMENTOS –CHITA

OBLIGACIÒN No 5.



















OBLIGACION No 6. NOVIEMBRE

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADO LEIDY ANGELICA MARTINEZ

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-11-2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES					
Objetivo Especifico: APRENDIZAJE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE MANEJO DE BALON					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO DE LANZAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	CANCHA DEPORTIVA PELOTAS DE TENIS CONOS BALONES Nª 3 Y 5
		Explosiva			
TRABAJO CONSTANTE DRIBLING Y TIRO	Resistencia	Aerobica	X		
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
TRABAJO DE DRIBLENG CAMBIOS DE RITMOS		Desplazamiento	X		
VELOCIDAD REACCION CON CAMBIOS DE RITMO Y DIRECCION		Reacciòn	X		
FLEXIBILIDAD TODO EL TIEMPO	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

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

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

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

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

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-11-2022 noviembre	Lugar: CHU	Municipio:	Hora:3:30PM	N° de sesión: 2	N° de semana:
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	mpo 90 M	
SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5	
TRABAJO DE SALTO BUSCANDO ALTURA		Explosiva	X	5	
LA CARRERA DURANTE TODA LA CLASE	Resistencia	Aerobica	X		
		Anaerobica			
AIWO DE VELOCIDAD	Velocidad	Maxima	X		
PRACTICA DE MOVIMIENTOS BASICO DE BALON		splazamier	X	5	
DESPLAZAMIENTOS EN SALTO EN UN, DOS Y AL		Reacciòn	X	5	
TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO US		Dinamica	X	5	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ
Firma formador	

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

Fecha: 08-11 Noviembre	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES

Objetivo Especifico: APRENDIZAJE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE MANEJO DE BALON

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

CANCHA DEPORTIVA
PELOTAS DE TENIS
CONOS
BALONES Nª 3 Y 5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY MARTINEZ**

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-11-20 Noviembre	Lugar: CHURUC	Municipio:	Hora:3.30PM	N° de sesión:	N° de semana:
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 AÑOS

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SALTO MULTIPLES	Fuerza	Maxima	X	5MIN	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº3 Y 5
TRABAJO DE SALTO BUSCANDO ALTURA		Explosiva	X	5MIN	
LA CARRERA DURANTE TODA LA CLASE	Resistencia	Aerobica	X	5MIN	
		Anaerobica			
AIWO DE VELOCIDAD	Velocidad	Maxima	X	5MIN	
PRACTICA DE MOVIMIENTOS BASICO DE BALONCESTO		Desplazamiento	X	5MIN	
DESPLAZAMIENTOS EN SALTO EN UN, DOS Y ALTERNANDO		Reacciòn	X	5MIN	
TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS AD	Flexibilidad	Estatica	X	5MIN	
MOVIMIENTOS REPETITIVOS CON EL CUERPO USANDO AMBAS		Dinamica	X	5MIN	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación		X	5MIN	
TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio		X	5MIN	
DRIBLENG CON DOS BALONES	Reacción				
EJERCIOS CONTINUOS	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPATCION AL DEPORTE	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
DESPLAZAMIENTOS POR MEDIO DE JUEGOS			CORRER		
TRABAJO DE RECEPCION DE PASE			ATRAPAR		
TIRO AL ARO DESTATICOS			LANZAR		
PLIOMETRICOS CON BAOLN			SALTAR		
	Componente teorico		TEMAS		
REGLAS DE JUEGO					
	Componente Social volutivo		TEMAS		
PROMEVER VALORES AL DEPORTISTA					
ETICA DE JUEGO					
	Componente recreativo		TEMAS		
PREDEPORTIVOS DE BALONCESTO CON LANZAMIENTO,ATRAP					
				5MIN	
JUEGO DE GOLOSA Y YERMIS					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY MARTINEZ

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

Fecha: 14-11 Noviembre	**Lugar :CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora:2:30PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES

Objetivo Especifico: APRENDIZAJE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha: 15-11-22 Noviembre	**Lugar: CHITAS**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3.00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana:**
LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
JUEGO DE LANZAMIENTOS	Fuerza	Maxima	**X**	5 MIN	
PLIOMETRICOS		Explosiva	**X**	5 MIN	
	Resistencia	Aerobica			
TRABAJO DE PIERNAS POSTURA DE DEFENSA		Anaerobica		5 MIN	
	Velocidad	Maxima			
SALIDAS RAPIDAS CON Y SIN BALON		esplazamient	**X**	5 MIN	
CAMBIOS DE VELOCIDAD DURANETE EL JUEGO		Reacciòn	**X**	5 MIN	
SE TRABAJA TODO EL TIEMPO AL FINALIZAR LA CLASI	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
TRABAJO DE LAS LATERALIDADES	Orientación		**X**	5 MIN	
TARABAJO DE DESPLAZAMIENTOS	Equilibrio		X	5 MIN	
	Reacción				
CONTUIDA DE JUEGO	Ritmo		X	5 MIN	
	Anticipacion				
TRABAJO DE DOMINIO DE BALON	diferenciacion		X	5 MIN	
MEJORA EL NUMERO DE FALTA EN EL JUEGO	acoplamiento		X	5 MIN	**CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº 3 Y 5**
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
9.					
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTO	**X**			**15 MIN**	
TRABAJO DE DOMINIO DE BALON	**X**				
JUEGO DE HERRADURA			X	**10 MIN**	**CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS TENIS Y BALONES Nº 3 Y 5**

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha: 17-11-22 Noviembre	**Lugar :CHURUGUACO**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 3:30PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES

Objetivo Especifico: APRENDIZAJE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
UBICACIÓN EL CAMPO DE JUEGO	Orientación			
DOBLE RITMOS POR DERECHA E IZQUIERDA	Equilibrio		8 MIN	
	Reacción			
	Ritmo			
TRABAJO DE QUITAR BALON	Anticipacion			
TRABAJO DE COORDINACION CON BALON Y SIN BALON	diferenciacion		12MIN	
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		CANCHA DEPORTIVA
TRABAJO COORDINATIVO		SALTAR	10 MIN	PELOTAS DE TENIS
TRABAJO CONJUENTO PARA LOGRAR CESTO		LANZAR		CONOS
		PASAR		BALONES Nª 3 Y 5
		CORRER		
	Componente teorico	TEMAS		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
VALORES SOBRE EL RIVAL Y DEPORTE			5 MIN	
	Componente recreativo	TEMAS		
JUEGO DE FINALIZACION			15MIN	
GOLOSA Y LLEVAS				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-11-22 Noviembre	Lugar: CARURE	Municipio: TENJO	Hora: 2.30PM	N° de sesión: 8		SEMANA:
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:			Edades: 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
JUEGO DE DETENCIONES POR ORDENES	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	CAMPO DEPORTIVO CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº5
SALTO CON DOMINIO DE BALON		Explosiva	X	5 MIN	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
JUEGO DE TODOS CONTAR TODOS CONTROLANDO BALON		Desplazamiento	X	5 MIN	
CAMBIOS DE DIRECCION		Reacciòn	X	5 MIN	
EN TODAS LAS CLASE AL FINALIZAR	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES CON CONOCIMEINTO	Orientación	X	5 MIN
BOTE DEL BALON DESDE SENTADOS HASTA QUEDAR DE PIE	Equilibrio	X	5 MIN
	Reacción		
JUEGO DE OCHO EN EL PUESTO POR PISO,ALSADOS Y DRIBLE	Ritmo	X	5 MIN
JUEGO DE ANTICIPACION DE DEFENSA	Anticipacion	X	5 MIN
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion	X	5 MIN
REGALS DE JUEGO	acoplamiento	X	5 MIN

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

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

Fecha: 22-11-22	**Noviembre**	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 3.00PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LEIDY ANGGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FUNDAMENTOS TECNICO Y TACTICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

Objetivo Especifico: MEJORAMIENTO DE CAPACIDAES MOTORAS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES DE LA ACTIVIDAD

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha: 24-11 Noviembre	**Lugar CHURUGUACO**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:30PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES

Objetivo Especifico: APRENDIJAGE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO DE JUEGO DE PIES	Fuerza	Maxima	X	5MIN	CANCHA DEPORTIVA PELOTAS DE TENIS CONOS BALONES Nª 3 Y 5
		Explosiva	X		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
JUEGO DE LA LLEVA CON BALON		Desplazamiento	X	5MIN	
CAMBIOS DE VELOCIDAD CON BALON		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
TRABAJO DE DERECHA E IZQUIERDAD	Orientación			10 MIN	
TRABAJO DE COORDINACIÓN VISO MANUAL PELOTA DE TENIS	Equilibrio				
ANTICIPACION EVITAR EL TIRO	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO			SALTAR	15 MIN	
POR PAREJAS TRABAJO DE PASE Y LANZEMIENTO AL CESTO			LANZAR		
EJECUCION DE CARRERA Y RECEPCION			CORRER ATRAPAR		
	Componente teorico		TEMAS		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		
JUEGO DE RELEVOS CON 5 CESTO CONVERTIDOS POR EQUIPO			X	5MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha: 28-11 Noviembre	**Lugar CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora:2:30PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fundamentación GENERAL DE DEPORTES					
Objetivo Especifico: APRENDIJAGE MOTOR Y FISICO DEL DEPORTE					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha: 29-11-22	Noviembre	Lugar: CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora:3:00PM	N° de sesión: 12	N° de semana:
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: PRACTICA DE LOS MOVIMIENTOS BASICOS DE BALONCESTO						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PLIOMERTICOS CON BALON	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	
EJECUCION DEL ALAS DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPO		Explosiva	X	5 MIN	
CARRERA CONTINUA DURANTE LA CLASE	Resistencia	Aerobica	X	5 MIN	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
DESPLAZAMIENTO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD		Desplazamiento	X	5 MIN	
DESPLAZAMIENTO POR SALTO EN UN PEI O DOS PIE		Reacciòn	X	5 MIN	
TRABAJO DE FLEXIBILIDAD CON EL CUERPO MOVIMIENTOS ADE	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO DE AMBAS LATERALIDADES	Orientación	X	5 MIN	
TRABAJO DE POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5 MIN	
ATENTOS LAS ORDENES	Reacción	X	5 MIN	
EJECUCION DEL LOS MOVIEMIENTOS BASICO	Ritmo	X	5 MIN	
	Anticipacion			
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion	X	5 MIN	
TRABAJO CON ELEMENTOS DE ADAPATCION AL DEPORTE	acoplamiento	X	5 MIN	CAMPO DEPORTIVO
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		CONOS PELOTAS DE TENIS Y BALONES Nº 3 Y 5
	Componente teorico	TEMAS		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY MARTINEZ

FUNDAMENTACION

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

Fecha: 03-11-2022	**Lugar:CHURUGUACO**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fomentar la practica de los movimientos basicos del baloncesto					
Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto					

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**balones, silbato**
Botar por la pista siguiendo un camino previamente	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	**x**	5	
desplazamientos, carrera con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
		Anaerobica			
aiwas	Velocidad	Maxima	**x**	5	
cambios de velocidad en orden		Desplazamient	**X**	5	
Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en n		Reacciòn	**x**	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
desplazamientos, carrera	Orientación		**X**	5	
detenciones en 1 y 2 tiempos	Equilibrio		x	5	
por orden o mando	Reacción		x	5	
velocidad	Ritmo		x	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Auto pase paradas y salidas botando	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
carreras con detenciones			**correr**	5	
talon,punta de pies, adelante atrás			**caminar**	5	
			a		
	Componente teorico		**TEMAS**		
charla de reglamentacion			**charla**	5	
	omponente Social volutiv		**TEMAS**		
charlas			valores	5	
tolerancia					
trabajo en equipo					
	Componente recreativo		**TEMAS**		
ponchados			**Recreativo**	5	
la lleva			**Recreativo**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
captuar bandera			x	**10**	**escenario,silbato**

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

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

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

Fecha: 04-11-2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
Trote suave con dominio de balon	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
carrera por intervalos	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
activacion con balon		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
despplazarse saltando soga		Desplazamient	**X**	5	
cambios de ritmo		Reacciòn		5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

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

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
saltar con lazos		**SALTAR**	5
carreras con detenciones		**correr**	5
punta de pies, talon, lateral		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juego de la mancha		**Recreativo**	5
encostalados		**Recreativo**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha: 10-11-2022	**Lugar:Churuguaco**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3.30pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
pivote y salida botando	Fuerza	Maxima			
paradas en salto		Explosiva	**x**	5	
reverso y cambios de mano	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
		Anaerobica			
relevos con balon	Velocidad	Maxima	**x**	5	
cambios de velocidad en orden		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn			
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
dominio de balon sin mirar el balon	Orientación	**X**	5
botar el balón con la mano dominante, y luego camina	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
saltos de profundidad		**SALTAR**	5
carreras zig-zag		**correr**	5
salidas botando con paces		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
congeladdos		**Recreativo**	5
encostalados		**Recreativo**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**Leidy Angelica Martinez**

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

Fecha: 11-11-2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
desplazamientos, carrera	Orientación	**X**	5
Botar el balón alto, muy alto, bajo, muy bajo	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
vote en parado en movimiento y alrededor de la pista	diferenciacion		
	acoplamiento		
cambios de direccion con desplazamientos rapidos	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
carreras con detenciones		**correr**	5
punta de pies, talon, lateral		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	omponente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
pacman sobre las lneas		**Recreativo**	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**Leidy Angelica Martinez**

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

Fecha: 14-11-2022	**Lugar:CARURE**	**Municipio:TENJO**	**Hora:2:30pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha: 17-11-2022	**Lugar:CHURUGUACO A**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
	Fuerza	Maxima			
Activacion		Explosiva	**x**	5	
juego 1x1 inplementando tecnicas de juego	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
		Anaerobica			
fintas	Velocidad	Maxima			
cambios de velocidad en orden conbalon		Desplazamient	**X**	5	
tecnica de la trenza con desplazamientos rapidos		Reacciòn	**x**	5	
Hidratacion	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
desplazamientos, carrera	Orientación	**X**	5
Hacer girar el balón y dar vueltas alrededor de él.	Equilibrio	x	5
Skipping simple	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Desplazamiento jiro y lanzamiento al aro		**SALTAR**	5
carreras con detenciones		**correr**	5
punta de pies, talon, lateral		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
tenis mano		**Recreativo**	5
ponchados		**Recreativo**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**Leidy Martinez**

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

Fecha: 17-11-2022	**Lugar:CHURUGUACO**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	**x**	5	
carrera de obstaculos	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
persecuciones con balon		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn			
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
desplazamientos, carrera	Orientación	**X**	5
detenciones en 1 y 2 tiempos	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
pliometria		**SALTAR**	5
carreras con detenciones		**correr**	5
punta de pies, talon, lateral		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
rayuela		**Recreativo**	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
pacman sobre lineoas			x	**10**	**escenario,silbato**

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**Leidy Angelica Martinez**

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

Fecha: 18-11 marzo 20/06	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 3:00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**6 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
Activacion	Fuerza	Maxima			
desplazamientos laterales		Explosiva	**x**	5	
Ejercicios de accion y reaccion con estimulos auditivos	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
		Anaerobica			
Ejercicios de doble ritmo	Velocidad	Maxima			
cambios de ritmo		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn	**x**	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	**X**	5
Skipping doble lateral	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
burpies		**SALTAR**	5
carreras partiendo en diferentes posiciones		**correr**	5
punta de pies, talon, lateral		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		aseo corporal	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juego encarcelados		**Recreativo**	5
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**Leidy Martinez**

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

Fecha: 21-11-2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LEIDY MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
Circuito por estaciones.	Fuerza	Maxima			
activacion		Explosiva	**x**	5	
Trotte suave	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
Ejercicios laterales ,atrás,adelante retroseo y velocida		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
sprint, regates y fintas		Desplazamient	**X**	5	
		Reacciòn	**x**	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
botar el balón haciendo un "8".	Orientación	**X**	5
dominio de balon sentado	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
escalera de agilidad ,coordinacion		**SALTAR**	5
relevos con balones		**correr**	5
punta de pies, talon, lateral		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	omponente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		presentacion p	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
yermis		**Recreativo**	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**Leidy Martinez**

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

Fecha: 24-11-2022	**Lugar:CARURE**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 2:30 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LEIDY MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
	Fuerza	Maxima			
posicion basica con ejercicios de desplazamientos		Explosiva	**x**	5	
fintas	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
		Anaerobica			
regattes	Velocidad	Maxima	**x**	5	
		Desplazamient	**X**	5	
Activacion		Reacciòn	**x**		
Hidratacion	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Apuntar y tirar el balón contra un objetivo	Orientación	**X**	5
bote con sentada abdominal	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
salto vertical		**SALTAR**	5
carreras con detenciones		**correr**	5
		caminar	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	omponente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
gallina ciega		**Recreativo**	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**Leidy Martinez**

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

Fecha: 25-11-2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LEIDY MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
desplazamientos, carrera	Orientación	**X**	5
detenciones en 1 y 2 tiempos	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
lanzar en suspension		**SALTAR**	5
salidas/arrancadas		**correr**	5
aminar sobre las puntas de los dedos y sobre los talone		**caminar**	5
		a	
	Componente teorico	**TEMAS**	
charla de reglamentacion		**charla**	5
	omponente Social volutivo	**TEMAS**	
charlas		alimentacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
yermis		**Recreativo**	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**Leidy Martinez**

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

Fecha: 28-11-2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: consolidar la fundamentacion basica del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones, silbato**
	Fuerza	Maxima			
Activacion		Explosiva	**x**	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
Fortalecimiento en campo		Anaerobica			
Hidratacion	Velocidad	Maxima	**x**		
Ejercicios de respiracion.		Desplazamient	**X**	5	
Ejercicios de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5	
	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-11-22 NOVIEMBRE	Lugar: CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas		Edades: 15 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS					
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE					

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7 PELOTAS DE TENIS
SENTADILLA SIN PESO		Explosiva	X	5 MIN	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5 MIN	
		Anaerobica		5 MIN	
AIWODE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	X		
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5 MIN	
TRABAJO 2 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5 MIN	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 3 VS 3 TIRO AL ARO	Reacción		X	5 MIN	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5 MIN	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5 MIN	
TRABAJO CON BALON Y PELOTA DE TENIS	diferenciacion		X	5 MIN	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X	5 MIN	

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

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

Nombre del formador:	
Firma formador	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-11-22	Lugar: CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora: 4.30PM	N° de sesión:	N° de semana:
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8-11-22 NOVIEMBRE	Lugar: CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS					
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICOS DE REPETICION DEL GESTO DE LANZAMIENTO	Fuerza	Maxima	X	15 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
TRABAJO DE ADBOMINAL Y DORSAL		Explosiva	X		
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X		
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	20 MIN	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X		
TRABAJO 3 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X		
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	X	5 MIN
ENTRADA EN DOBLE RITMO AL ARO	Equilibrio		5 MIN
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción	X	5 MIN
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5 MIN
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5 MIN
	diferenciacion		5 MIN
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-11-22 NOVIEMBRE	Lugar:CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión:	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS					
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-11-22 NOVIEMBRE	Lugar: LA PUNTA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
AIWO CANCHA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES		Explosiva	X	5 MIN	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5 MIN	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5 MIN	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5 MIN	
TRABAJO 2 V 2 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR		Reacciòn	X	5 MIN	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
DEFENSA COMBINADA EN TRES CUARTO DE CANCHA 2 -3	Orientación		X	5 MIN	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5 MIN	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5 MIN	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPIDA	Anticipacion		X	5 MIN	
	diferenciacion				
DEFENSA DE PRESION MEDIA CANCHA	acoplamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-11-22 NOVIEMBRE	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora:**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS					
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LLEIDY MARTINEZ**

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

Fecha: 18-11-22 NOVIEMBRE	Lugar: CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 7	N° de semana: 4
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE REY DE CANCHA A 3 CESTA EQUIPO GANADOR	X	X		20 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-: NOVIEMBRE	Lugar: LA PUNTA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 8	N° de semana: 4
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICIOS DE SALTABILIDAD Y SALIDA RAPIDA	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES,DORSAL Y PLANCHAS		Explosiva	X	5 MIN	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5 MIN	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5 MIN	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5 MIN	
TRABAJO 3 V 0 CON PASE Y SALIDA RAPIDA		Reacciòn	X	5 MIN	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
JUEGO DE PASE AL CENTRO CON 3 JUGADORES Y FINTA LANZAMIENTO	Orientación		X	5 MIN	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 3 VS 2 Y PANTALLA CON LANZAMIENTO	Reacción		X	5 MIN	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5 MIN	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RA	Anticipacion		X	5 MIN	
	diferenciacion			5 MIN	
JUGADAS DE PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	acoplamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE HERRADURA	X	X		10 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO DE PONCHADOS			X	10 MIN	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY MARTINEZ

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

Fecha: 22-11-22 NOVIEMBRE	Lugar: CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS					
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
SENTADILLA SIN PESO		Explosiva	X	5 MIN	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5 MIN	
		Anaerobica			
IOWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	X	5 MIN	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5 MIN	
TRABAJO 1 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5 MIN	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5 MIN	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5 MIN	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5 MIN	
	diferenciacion				
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
LANZAMIENTO DESDE EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	X	X		8	
JUEGO DE RECUPARACION CON LO APRENDIDO EN LA SE CCION	X	X		8	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-11-22 NOVIEMBRE	Lugar: CHITASUGA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 10	N° de semana: 5
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS					
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETOR DE JUEGO LIMPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO MEDIA CANCAHA PARA DEFENSA DE ZONA Y SALIDA RAPIDA	X	X		8 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
DETENCION FINTA Y LANZAMIENTO	X	X		8 MIN	
EJECUCION DE LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO	X	X		8 MIN	
JUEGO DE CESTO POR EQUIPOS	X	X		8 MIN	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28-11-22 NOVIEMB	Lugar: LA PUNTA ESTACION DE POLICIA	Municipio: TENJO	Hora: 4:30PM	N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS					
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETRO DE JUEGO LIMPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
AIWO CANCHA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	Fuerza	Maxima	X	5 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES		Explosiva	X	5 MIN	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5 MIN	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5 MIN	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5 MIN	
TRABAJO 2 V 1 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR		Reacciòn	X	5 MIN	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5 MIN	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
ENTRADASO A DOBLE RITMO	Orientación	X	5 MIN
PICA ROLL	Equilibrio	X	5 MIN
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción	X	5 MIN
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5 MIN
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SALIDA RAPIDA	Anticipacion	X	5 MIN
	diferenciacion		
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento	X	5 MIN

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DEFENSA DE ZONA EN MEDIA CANCHA	X	X		8 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8 MIN	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	X	X		8 MIN	
PRESION DE 2 -2 -1 CUARTO DE CANCHA	X	X		8 MIN	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-11-2 NOVIEMBRE	Lugar:CHITASUGA	Municipio:TENJO	Hora:4.30PM	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: FORTALECER LA FORMACIÓN DEL JUGADOR PARA ESTAR A PUNTO EN COMPETENCIAS					
Objetivo Especifico: TRABAJO EN EQUIPO FORTALECIMIENTO LA BASE DE FORMACIÓN E IMPULSAR EL ESPRITU COMPETITIVO BAJO LOS PARAMETOR DE JUEGO LIMPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico : ATAQUE Y CONTRA ATAQUE					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	X	5 MIN
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción	X	5 MIN
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5 MIN
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5 MIN
	diferenciacion		5 MIN
JUGADAS PARA SACAR BALON DE FONDO	acoplamiento	X	5 MIN

PARTE CENTRAL-PARTE 2

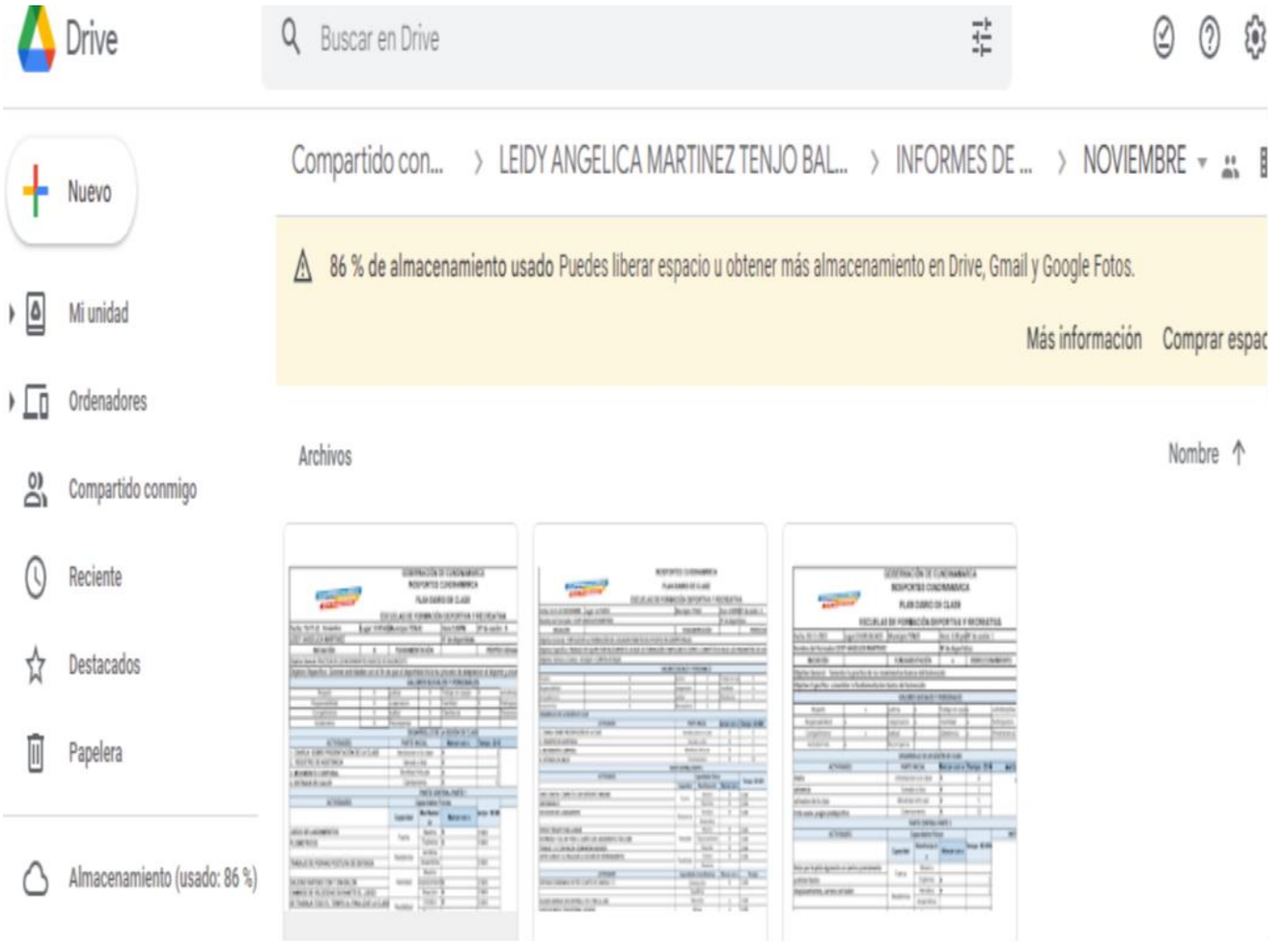
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DEFENSA DE ZONA MEDIO CANCHA	X	X		5 MIN	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		5 MIN	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA CANCHA	X	X		5 MIN	
JUEGO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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

OBLIGACION 7 PANTALLAZO DRIVE



OBLIGACION 8 SECIONES DICIEMBRE ACTUALIZAR

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR LEIDY ANGELICA MARTINEZ

iniciacion

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: CHURUGUACO**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:30**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar la coordinacion gruesa por medio de actividades ludicas.							
Objetivo Especifico: : Permitir al niño experiencias colectivas sobre el juego derribado del baloncesto							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. Desplasamientos largos y cortos según trayectoria en tiempo y espacio determinado.	Fuerza	Maxima		10	
2stop con estimulos de sonido y cambios de ritmo		Explosiva	**x**	8	
3.Persecucion	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.circuito por estaciones saltos,ranitas,velocidad flexiones de pierna velocidad.		Anaerobica		5	
5.Activacion	Velocidad	Maxima		5	
6.Recuperacion ejercicios de respiracion y hidratacion		Desplazamiento		7	
7.ejercicios de Accion y reaccion		Reacciòn	**X**	5	
8..carreras de velocidad con pausas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1Se detiene de forma inmediata	Acoplamiento		10	
2..carreras de velocidad con pausas	Ritmo	X	2	
3.Juego de tiro al blanco a derrivar objetos			5	**MATERIALES Y RECURSO**
4.Ejercicios d respiracion y recuperacion	Orientación		5	**Balon ,cancha vendas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR.LEIDY MARTINEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/12/2022**	**Lugar: CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora:2:30PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:6A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: :Desarrollar habilidades de desplazamientos .

Objetivo Especifico: Permitir al niño experiencias colectivas sobre el juego derribado del baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y presentacion	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. juego de desplazamientos (Laterales	Fuerza	Maxima		10	
2.2.juego de desplazamientos cruzados(drerecha izquierda adenate atrás con vaiantes		Explosiva	**x**	8	
3.Juego de accion y reaccion concambios de ritmo,	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego la araña con driblin y vaiantes		Anaerobica		5	
5.carrera de relevos	Velocidad	Maxima		5	
6.paces		Desplazamiento		7	
7.juego ojos vendados		Reacciòn	**X**	5	
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.Juegos de orientacion	Acoplamiento		10	
2.velocidades con balon	Ritmo	X	2	
3.juego de stop con variaciones	Equilibrio		10	**MATERIALES Y RECURSO**
4.Ejercicios de recuperacion y hidratacion	Orientación		5	**Balon ,cancha vendas**
5	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**3**	
2.Tactica grupal		**X**	**2**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LEIDY ANGELICA MARTINEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/12/2022**	**Lugar: CHITASUGA**	**TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEIDY MARTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:6 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar el aprendizaje y la participación en los entornos de actividad física.							
Objetivo Especificobo: Desarrollar las habilidades motrices basicas							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. Botar	Fuerza	Maxima		10	**cuerpo y pelotas.**
2.carreras de velocidad con pausas		Explosiva	**x**	8	
3.Botar ,tirar y lanzar	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego de balon mano		Anaerobica		5	
5.1.Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	Velocidad	Maxima		5	
6.Atrapar con salto		Desplazamiento		7	
7.Lamnzamientos		Reacciòn	**X**	5	
8.Control en sisac	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.1.Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		5	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detiene	Orientación		5	**Balon ,cancha platillos y conos pito**
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LEIDY MARTINEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora.2:30PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar el bote con diferentes ejercicios							
Objetivo Especifico: : Permitir al niño experiencias colectivas sobre el juego derribado del baloncesto					**ACTUALIZADA**		

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. juego con obstaculos	Fuerza	Maxima		10	
2.Ejercicio con cintas elasticas (fuerza)		Explosiva	**x**	8	
3..Bote de salida con pie izquierdo continua bote con mano derecha trabajo en direcciones.	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.circuito por estaciones saltos,ranitas,velocidad flexior		Anaerobica		5	
5.Ejercicios de pivoteo	Velocidad	Maxima		5	
6.Ejercicio de relajacion y respiracion		Desplazamiento		7	
7.stop con estimulos de sonido y cambios de ritmo		Reacciòn	**X**	5	
8..Persecucion	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1..Se detiene de forma inmediata	Acoplamiento		5	
2..carreras de velocidad con pausas	Ritmo	X	2	
3.Dominio d balon	Equilibrio		5	
4..botando en zig-zag utlilizando cambios de mano giros de pie y cambios de ritmo.	Orientación		10	**MATERIALES Y RECURSO** **Balon ,cancha cuerpo humano y silvato**
5.paradas en 1 timpo	Diferenciación			
6.paradas en 2 Tiempos	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LEIDY ANGELICA MARTINEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/12/2022**	**CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:Contribuir a su socialización, aumentando su sentido de equipo, de colaboración con el grupo							
Objetivo: Ofrecerles actividades que los orienten en la utilización racional del tiempo libre							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y presentacion	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. Botar libremente por la pista	Fuerza	Maxima		10	
2.Botar por la pista devidamente marcada		Explosiva	**x**	8	
3.Dominio de balon	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en movimiento		Anaerobica		5	
5.carrera de relevos	Velocidad	Maxima		5	
6.paces		Desplazamiento		7	
7.Driblin diferentes alturas		Reacciòn	**X**	5	
8.Recuperacion y hidratacion	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.Juegos de orientacion	Acoplamiento		5	
2.velocidades con balon	Ritmo	X	2	
3.juego de stop con variaciones	Equilibrio		5	**MATERIALES Y RECURSO**
4.juego de reaccion al estimulo	Orientación		5	**Balon ,cancha vendas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LEIDY MARTINEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	**Lugar: CHURUGUACO**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3.30PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:Estimular el desarrollo motriz de los deportistas a través del baloncesto						
Objetivo Especifico:Avanzar con el balón						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. se detiene de forma inmediata con y sin balon	Fuerza	Maxima		10	
2.carreras de velocidad con pausas con balon		Explosiva	**x**	8	
3..juego de ponchados	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego de tiro al blanco a derrivar objetos.		Anaerobica		5	
5.1.Atrapar el balon lanzado a diferentes velocidades y alt	Velocidad	Maxima		5	
6.Atrapar con salto		Desplazamiento		7	
7.Lamnzamientos		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.1.Atrapar el balon lanzado a diferentes velocidades y alturas.	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo reg	Orientación		10	**Balon ,cancha vendas**
5. juego 4 esquinas.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LEIDY ANGELICA MARTINEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora:2:30PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación.

Objetivo Especifico:Conservar el balón y abanzar con el mismo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1.Juego de stop con variaciones	Fuerza	Maxima		10	
2conduccion de balon		Explosiva	**x**	8	
3.Driblink bajo	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4..driblink medio		Anaerobica		5	
5..persecucion con balon	Velocidad	Maxima		5	
6Dominio de balon con dos manos sin ver		Desplazamiento		7	
7.pasa de mano a mano con desplzamiento		Reacciòn	**X**	5	
8.Ejercicios de recuperacion	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.paces con desplazamientos	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo reg	Orientación		10	**Balon ,cancha silvato**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR LEIDY ANGELICA MARTINEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar el aprendizaje y la participación en los entornos de actividad física.						
Objetivo Especifico:Conservar el balón y abanzar con el mismo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. dribli con diferentes alturas	Fuerza	Maxima		10	
2..cambio de mano		Explosiva	**x**	8	
3.reverso	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4..cambio de velocidad		Anaerobica		5	
5.pivotey salida botando	Velocidad	Maxima		5	
6.carrera de movimientos y detencion en baloncesto.		Desplazamiento		7	
7,ejercicios de pases		Reacciòn	**X**	5	
8.Ejercicios de saues linea lateral	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.1.Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	**MATERIALES Y RECURSO**
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	**Balon ,cancha vendas**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo reg	Orientación		10	
5. juego 4 esquinas.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LEIDY ANGELICA MARTINEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: CHURUGUACO**	**Municipio: TENJO**	**Hora:3:00PM**	**N° de sesión:9**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:Adecuar las necesidades de los niños al entorno deportivo, consiguiendo compaginar sus deseos con el desarrollo del juego.

Objetivo Especifico:Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Tiros libres	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
Driblin con movimiento de pies	Fuerza	Maxima		10	
carrerra de relevos con conos		Explosiva	**x**	8	
Carrera de de relevos botando	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego d las cuatron esquinas		Anaerobica		5	
5.Juego de correry cazar	Velocidad	Maxima		5	
6.Atrapar con salto		Desplazamiento		7	
Lamnzamientos		Reacciòn	**X**	5	
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1..Drible en diferentes direcciones.	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo re	Orientación		10	**Balon ,cancha vendas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR:LEIDY ANGELICA MARTINEZ

fundamentación

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: CHURUGUACO A**	**Municipio: TENJO**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMNETOS TECNICOS							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			**CAMPO DE JUEGO**
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO		Explosiva	**X**	5	**PELOTAS DE TENIS**
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**BALONES Nº 6 Y 7**
		Anaerobica			**CONOS**
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	**X**	5	**AROS**
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	**X**	5	**PALO DE ESCOBA**
		Reacciòn			
POSICION BASICA	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
POSICION BASICA		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion	X	5
	acoplamiento		

POSICION BASICA	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION	**Componente teorico**	**TEMAS**	5
DETENCIONES		**DRIBLING**	5
TRABAJO INDIVIDUAL		**PASE**	5
		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		**JUEGOS**	5

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR CANASTA	**X**	**X**		**20**
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	**X**	**X**		**10**

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

CAMPO DE JUEGO

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02-12-2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 3..00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
TRABAJO FISICO	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES PIE DE APOYO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	**X**	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y MOVIEMINTOS DE LATERALIDAD	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON Y PASE DE BALON		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ENTRE LA PIERNAS CON OCHOS ALZADOS Y DRIBLADOS	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo		X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion		X	5	**CAMPO DE JUEGO**
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion		X	5	**PELOTAS DE TENIS**
TRABAJO DE DOBLE RITMO CAMINANDO	acoplamiento		X	5	**BALONES Nº 6 Y 7**
			TEMAS		**CONOS**
POSICION BASICA	**Patrones Basicos de Movimiento**		**SALTAR**		**AROS**
			CORRER		**PALO DE ESCOBA**
			LANZAR		
			ATRAPAR		
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO			**TEMAS**	5	
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS	**Componente teorico**		**DRIBLING**	5	
TRABAJO INDIVIDUAL			**PASE**	5	
			LANZAMIENTO		
			RECEPCION		
			TEMAS		
	Componente Social volutivo		**MOTIVACION**		
			SENTIDO DE PERTENECIA		
			TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1	**Componente recreativo**		**JUEGOS**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					CAMPO DE JUEGO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR	**X**	**X**		**20**	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/12/2022**	**Lugar: CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 2.00PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:9-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO FISICO	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
		Explosiva			
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES PIE DE APOYO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DRIBLENG DE AVANCE Y VELOCIDAD	Velocidad	Maxima	X	5	
IOWA DE VELOCIDAD OCN ELEMTNO Y SIN ELEMENTO		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y MOVIEMINTOS DE LATERALIDAD	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON Y PASE DE BALON		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ENTRE LA PIERNAS CON OCHOS ALZADOS Y DRIBLADOS	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo		X	5	
JUEGO DE CONCENTRACION Y PASE	Anticipacion		X	5	
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion		X	5	
TRABAJO DE DOBLE RITMO CAMINANDO DERECHA E IZQUIERDA	acoplamiento		X	5	
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			SALTAR		
			CORRER		
			LANZAR		
			ATRAPAR		
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	Componente teorico		TEMAS		
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS			DRIBLING	5	
TRABAJO INDIVIDUAL			PASE	5	
DOBLE RITMOS			LANZAMIENTO	5	
			RECEPCION		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
			MOTIVACION		
			SENTIDO DE PERTENECIA		
	Componente recreativo		TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1			JUEGOS	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					CAMPO DE JUEGO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR	X	X		20	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha:	**09/12/2022**	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 3:00PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO		Explosiva	X	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ESPALDA Y TIJERA	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
	acoplamiento		
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	Componente teorico	TEMAS	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS		DRIBLING	5
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5
		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1	Componente recreativo	TEMAS	
		JUEGOS	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR	X	X		20	CAMPO DE JUEGO
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/12/2022	Lugar: CARURE	Municipio: TENJO	Hora: 2:00PM	N° de sesión: 5	N° de semana:
Nombre del Formador: LEIDY BANGELICA MARTINEZ				N° de deportistas:		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMNETOS TECNICOS						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
FLEXIONES,SENTADILLAS Y ADBOMINALES		Explosiva	X	5	
TRABAJO DE DRIBLENG DURANTE LA CLASE	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
AIWO EN VELOCIDAD CON BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
CAMBIOS DE DIRECCION	Ritmo		X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO	Anticipacion		X	5	
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion		X	5	
	acoplamiento				
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
			SALTAR		
			CORRER		
			LANZAR		
			ATRAPAR		
	Componente teorico		TEMAS		
DETENCIONES			DRIBLING	5	
TRABAJO INDIVIDUAL DE ZIG ZAP CON CAMBIOS DE MANO			PASE	5	
TRABAJO POR PAREJAS DE PASE Y LANZAMIENTO			LANZAMIENTO	5	
RECEPCION DE BALON Y FINTA A LANZAR			RECEPCION	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
			MOTIVACION		
			SENTIDO DE PERTENECIA		
	Componente recreativo		TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1			JUEGOS	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR CANASTA	X	X		15	CAMPO DE JUEGO
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSI	X	X		15	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

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

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: CHURUGU**	**Municipio:**	**Hora: 3:30PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana:**
Nombre del Formador: LEIDY MARTINEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO FISICO	Fuerza	Maxima	**X**	5	**CAMPO DE JUEGO**
		Explosiva			**PELOTAS DE TENIS**
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES PIE DE APOYO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**BALONES Nº 6 Y 7**
		Anaerobica			**CONOS**
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	**X**	5	**AROS**
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	**X**	5	**PALO DE ESCOBA**
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y MOVIEMINTOS DE LATERALIDA	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON Y PASE DE BALO		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ENTRE LA PIERNAS CON	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
TRABAJO DE DOBLE RITMO CAMINANDO	acoplamiento	X	5
POSICION BASICA	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	**Componente teorico**	**TEMAS**	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS		**DRIBLING**	5
TRABAJO INDIVIDUAL		**PASE**	5
		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		**JUEGOS**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y	**X**	**X**		**20**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

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

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

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

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 3:00PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO PLIOMETRICOS		Explosiva	X	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES CON DESPLAZMIENTOS	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
TRABAJO DE COORDINACION VISO MANUAL BALON PALO DE ESPOBA	Velocidad	Maxima	X	5	
CAMBIOS DE RITMO Y VELOCIDA CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG CON OCHOS Y TIJERAS	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
LANZAMINTOS EN BANDEJA Y SOSTENIDOS	acoplamiento	X	5

POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
		CORRER	10
		LANZAR	
		ATRAPAR	
	Componente teorico	TEMAS	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS PI DE PIVOT		DRIBLING	5
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5
EJERCICOS DE CAMBIOS DE VELOCIDA Y ROTMO JUNTO CON MANOS		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	TEMAS	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRANAJO DE OFENSIVA 2 VS 1 CON SALIDA RAPIDA	X	X		10	CAMPO DE JUEGO
TRABAJO DE DEFENSA 2 VS 1 CON PANTALLA	X	X		10	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATITO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	PROMOVER VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	INSISTIR QUE ES MUCHA REPETICION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

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

Fecha: 19-12-2022	**Lugar: CARURE**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO PLIOMETRICOS CON BALON		Explosiva	**X**	5	
DESPLAZMAINTOS DURNANTE EL ENTRENAMIENTOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
		Anaerobica			
ENTRADAS EN DOBLE RITMO Y LANZANDO DE CANASTA	Velocidad	Maxima	**X**	5	
DETENCIONES CON BALON Y REALIZAR FINTAS		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
POSICION BASICA ESTATICOS	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
	Ritmo				
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion		X	5	
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion		X	5	
NORMATIVAS DE REGLAMENTO DE JUEGO	acoplamiento		X	5	
POSICION BASICA	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR		
			CORRER		
			LANZAR		
			ATRAPAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS USANDO PIE DE PIVOT			**DRIBLING**	5	
TRABAJO INDIVIDUAL DE FINTA Y REGATEO			**PASE**	5	
			LANZAMIENTO		
			RECEPCION		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			MOTIVACION		
			SENTIDO DE PERTENECIA		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1			**JUEGOS**	5	

CAMPO DE JUEGO
PELOTAS DE TENIS
BALONES Nº 6 Y 7
CONOS
AROS
PALO DE ESCOBA

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
TRABAJO DE DEFENSA 2 VS 1 CON APOYO .	**X**	**X**		**10**	**CAMPO DE JUEGO**
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR CANASTA	**X**	**X**		**10**	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	ESTATITO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	PROMOVER VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	INSISTIR QUE ES MUCHA REPETICION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

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

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

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: CHURUGUA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMNETOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO		Explosiva	**X**	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	**X**	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamient	**X**	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
POSICION BASICA		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
POSICION BASICA	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
CAMBIOS DE DIRECCION	Ritmo		X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO	Anticipacion		X	5	**CAMPO DE JUEGO**
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion		X	5	**PELOTAS DE TENIS**
	acoplamiento				**BALONES Nº 6 Y 7**
			TEMAS		**CONOS**
POSICION BASICA	**Patrones Basicos de Movimiento**		**SALTAR**		**AROS**
			CORRER		**PALO DE ESCOBA**
			LANZAR		
			ATRAPAR		
CAMBIOS DE DIRECION			**TEMAS**	5	
DETENCIONES			**DRIBLING**	5	
TRABAJO INDIVIDUAL	**Componente teorico**		**PASE**	5	
			LANZAMIENTO		
			RECEPCION		
			TEMAS		
			MOTIVACION		
	mponente Social volutiv		**SENTIDO DE PERTENECIA**		
			TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1	**Componente recreativo**		**JUEGOS**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y	**X**	**X**		**20**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

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

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

Perfeccionamient

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio:Tenjo**	**Hora: 04:30pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Leidy Angelica Martinez			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer la motricidad ,el desplazamiento, y rotacion en los deportistas					
Objetivo Especifico:Eviatar el avance la progresion del adversario hacia la propia canasta.					
Objetivo Tecnico o Tactico.mejorar tactica individual y grupal					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Activacion con rotacion con varios balones	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones, conos y aros
Ejercicios de saltabilidad con balon	Fuerza	Maxima			
Ejercicios de flexiones conbinados con sentadillas y ba		Explosiva			
Fintas y regatte con lanzamientos	Resistencia	Aerobica			
Trabajos de 1x1 con salidas rapidas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	X	15 Min	
		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
Juego de la araña con ubicación en toda la cancha.	Orientación				
Ejercicios con variacion en pocicion de ataque	Equilibrio				
Juego de reaccion al estmulo	Reacción				
Ejercicios con variantes	Ritmo		X	15 Min	
	Anticipacion				
	diferenciacion		X	15 Miin	
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
Ejercicios en parejas tipos de paces					
Dribling en diferente velocidad con balon y lance			Lanzar	15 Min	
	Componente teorico		TEMAS		
reglas basicas teorico practico					
Circuito Individual			teorico-practico		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
Respeto			valores		
Trabvajo en equipo					
	Componente recreativo		TEMAS		
juego 3x3 con variaciones					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Tiros libres	x		X		
paces locos		x	X		

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

Nombre del formador: **LEIDY MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: LA PUNTA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 4:30pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Leidy angelica martinez			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la coordinacion viso manual y vso pedica en los jovenes.

Objetivo Especifico:Buscar un alto numero de toma de decisiones por parte de cada jugador.

Objetivo Tecnico o Tactico:mejorar tactica individual y grupal

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Fintas	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones y conos**
regatte	Fuerza	Maxima			
Ejercicios de sig zag y de reverso		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Circuito por estacion, salto, velocidad y flexibilidad	Velocidad	Maxima	**X**	15 Min	
Desplazamiento lateral sin balon		Desplazamiento	**X**	15 Min	
Juego de cadena con pelota Y sin pelota		Reacciòn	**X**	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
Velocidades cortas con balon zona delimitada	Equilibrio	X	15 Min
Ejercicio de accion y reaccion con obstaculos	Reacción	X	15 Min
Ejercicios de salidas rapidas y lanzamientos al aro	Ritmo		
Ejercicios de paradas en 1 y 2 tiempos	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
Juegos de ubicación y orientacion con variables	Patrones Basicos de Movimiento	Correr	10 Min
Velocidad con balon en lines y zonas delimitadas		caminar	10 Min
		saltar	
		TEMAS	
Teorico practico reglamento y historia del baloncesto	Componente teorico		
		practico	
		TEMAS	
Respetp Tolerancia	Componente Social volutivo	valores	
Trabajo en equipo			
		TEMAS	
	Componente recreativo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
TACTICA INDIVIDUAL		**1X1**	X		
TECNICA INDIVIDUAL	**1X1**		X		

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 3:30pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer el cambio de velocidad de cada uno de los deportisas					
Objetivo Especifico:Generar espacios de juego y ludica para los deportistas.					
Objetivo Tecnico o Tactico:Mejorar la t3cnica y tactica individual.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones y conos**
Actividad fisica	Fuerza	Maxima	**x**	15 Min	
Saltabilidad y salidas y entradas al aro		Explosiva			
velocidad con balon lazos de descanzo	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
salidas y lanzamientos tiros libres.	Velocidad	Maxima			
Pases Alternos		Desplazamiento	**X**	15Min	
Velocidad de fuerza y flexibilidad		Reacciòn	**X**	12 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
siz zag en el terreno de la cancha	Equilibrio		
En salida larga recibir el balon y atacar	Reacción	X	15 Min
Pases alternos	Ritmo	X	15 Min
Dribling alto,medio y bajo	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
Lanzar y atrapar el balon con desplazamiento por el campo	**Patrones Basicos de Movimiento**	**Atrapar**	15 Min
Saltos con caida estatica por toda la zona de campo		**Saltar**	15 Min
		TEMAS	
Historia del baloncesto y creador del mismo	**Componente teorico**	**Teorico practico**	
		TEMAS	
Trabajo en equipo	**Componente Social volutivo**	Valores	
Responsabilidad			
		TEMAS	
	Componente recreativo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Control del balon en salidas rapidas		**X**			**Balones y conos**
fintas	**X**				

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/12/2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 04:30pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Leidy Angelica Martinez			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico:Mejorar la tecnica y tactica grupal

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
sentadilla con peso	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y escalera**
lanzamientos tiros libres	Fuerza	Maxima			
Brupis		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos con balon atacando al oponente		Desplazamiento	**X**	15 Min	
Reaccionar ante el rival con y sin balon		Reacciòn	**X**	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Desplazamiento con dribling con cambio de direccion	Orientación	X	12 Min
	Equilibrio		
juegos de accion y reaccion	Reacción		
juegos de rapidez	Ritmo	X	15 Min
Activacion	Anticipacion		
Ejercicios de respiracion y hidratacion	diferenciacion		
Caminar en diferente velocidad con balon	acoplamiento	X	15 Min
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Ejercicios de coordinacion con escalera		**caminar**	
Salida rapida con escalera		**Correr**	15 Min
		saltar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
Reglas basicas teorico practico		**reglas basicas**	
historia del baloncesto			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
trabajo en equipo			
respeto		valores	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juego de paces locos con dribling alto,medio ,bajo			
		Recreativo	

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
zigzag con tipos de driblin con ostaculos	**X**		X	
Juego de la araña con		**X**	X	

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

Nombre del formador: **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: LA PUNTA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 04:30pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Ejecutar la capacidad de cambio de velocidad en los deportistas					
Objetivo Especifico: lograr caer en posicion presisa en 1 y 2 tiempos .					
Objetivo Tecnico o Tactico.Presionar al jugador con balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y escalera**
Trabajo fisico	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
Activacion		Explosiva			
Multisaltos	Resistencia	Aerobica	X	15 Min	
parada en 1 y 2 tiempos		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
velocidades con balon en trayectos largos y cortos		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
circuito de habilidades con balon	**Patrones Basicos de Movimiento**	Caminar	10 Min
correr		Correr	10 Min
saltar		saltar	
caminar			
		TEMAS	
Marcar jugador en defensa	**Componente teorico**	**practico**	
Marcar jugador en ataque			
		TEMAS	
particicipacion			
coperacion	**Componente Social volutivo**	valores	
		TEMAS	
Juego de congelados con variables y balon	**Componente recreativo**		
		recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
tipos de paces	**X**				**Cancha y balones**
Movimiento en cancha		**X**			

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 04:30pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Trabajar la mano de vote menos habil y fortalecer lanzamientos.

Objetivo Especifico: insistir despues de pasaro desplasarse para resibir balon

Objetivo Tecnico o Tactico.Mejorar control,dominio y desplazamientos en todo el campo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Brupis	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones y aros**
Sentadillas	Fuerza	Maxima			
Driblig con entrada rapida y lanzamientos al aro.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Velocidad con elementos y cambios de ritmo		Anaerobica			
Zigzag Por la cancha con lanzamientos y auto paces	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de 3 x 2 con lanzamientos al aro		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Trabajo de parejas con variables	Orientación	X	15 Min
Ejercicios de rapidez y agilidad con escalera	Equilibrio		
salida rapida con cambios de direccion y lanzamientos al	Reacción		
	Ritmo		
velocidades con ejercicios de sentadillas,flexiones ,y lanz	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	15 Min
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar y atrapar	10 Min
Salidas rapidas con defensa 2 VS 2 lanzamientos al aro			
Juego de roles con defensa y ataque..			
juego con robo de balon y lanzamiento al aro	**Componente teorico**	**TEMAS**	
Juego de lanzamientoen erradurra con lineas			
juego de pacman Sobre lineas de la cancha			
lanzamientos de tres puntos			
Juego de lanzamientoen erradurra con lineas y zonas de	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
juego de pacman Sobre lineas de la cancha			
lanzamientos de tres puntos			
participacion		valores	
coperacion			
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					cancha ,balones
juego de lanzamientos individual herradura	**X**		Recreativo		
Juego sobre lineas		**X**			
lanzamientos desde 3 puntos y tiros libres	**X**				

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/12 /2022	**Lugar: CHITASUGA**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 04:30pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Conocer y aseptar reglas basicas caminos dobles.

Objetivo Especifico: Buscar un alto numero de toma de deseciones de cada uno d los deportistas.

Objetivo Tecnico o Tactico :Dominar los desplazamientos basicos ofensivos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y escalera**
Ejercicios de saltabilidad y salida rapida.	Fuerza	Maxima			
Abdomilales dorsal y planchas.		Explosiva			
Ejecucion del lanzamiento Estatico y en movimiento	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	15 Min	
	Velocidad	Maxima			
Desplazamiento con dribling y pase al compañero		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
Circuito de habilidades	Equilibrio	X	15 Min
Fntas y regatte para lanzar	Reacción		
Reversible y Zigzag por la cancha con tiro libre	Ritmo		
Trabajo 3 V 2 Con pase y salida rapida	Anticipacion		
Activacion media con dribling y saltabilidad	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
Pases largos y cortos	**Patrones Basicos de Movimiento**	**Correr**	10 Min
Juego de pase al centro con 3 jugadores y finta en			
		TEMAS	
Trabajo de aiwa	**Componente teorico**		
Juego de roles con defensa y ataque			
juego rompe hielo con activacion al maximo			
Jugadas de pantalla y Rol en salida Rapida		**TEMAS**	
	Componente Social volutivo		
		TEMAS	
	Componente recreativo		

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Juego libre con manejo de balon	**X**	**X**	X	
Juego 2 Equipos en canca	**X**	**X**		

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5 Min	miento estatico en circulo conteo indiv
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	tarea en casa valores
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	teorico
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Esquema corporal

Nombre del formador: **LEIDY MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: LA PÙNTA**	**Municipio:TENJO**	**Hora: 04:30pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices

Objetivo Especifico:Evitar el avance ,progresion del oponente hacia la canasta.

Objetivo Tecnico o Tactico:Mejorar tactica individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
AIWA CANCHA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos y escalera**
ABDOMINALES	Fuerza	Maxima			
EJECUCION DEL LANZAMIENTO		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
Saltos de obstaculos con dominio de balon		Dinamica	X	15 Min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Velocidad con desplazamientos	Orientación		X	15 Min	
	Equilibrio				
Juego de perdida de posesion de dominio del balon	Reacción		X	15 Min	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Pases con el balon a un objetivo fijo con movimiento previo			**Caminar**	15 Min	
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR					
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO T					
TRABAJO 2 V 1 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR	**Componente teorico**		**TEMAS**		
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIEN					
DETENCIONE UNO Y DOS TIEMPO CON FINTA					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 TIRO AL ARO					
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE					
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO					
EJECUCION DEL LANZAMIENTO					
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	**Componente recreativo**		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
EJECUCION DEL LANZAMIENTO					
JUEGO LIBRE en parejas con diferentes objetos					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar:CHITASUGA**	**Municipio: TENJO**	**Hora: 04:30pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEIDY ANGELICA MARTINEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 12 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer el lanzamiento de los deportistas

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

Objetivo Tecnico o Tactico:Fortalecer el trabajo tecnico y tactico del grupo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajo en parejas abdominales	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos y escalera**
Trabajo en parejas sentadillas	Fuerza	Maxima			
Activacion con cambios de ritmo		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Relevos en pareja con balon lanza y recibe	Velocidad	Maxima	X	15 Min	
Posesion del balon con cambio del ritmo en cancha		Desplazamiento	X	15 Min	
Lanzamiento a objetivo fijo cuadro del tablero		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	Marcar con x	**Tiempo**
paces locos diferentes tipos de pase	Orientación		
activacion trote ,camina salta ,corre	Equilibrio		
Ejercicios con estimulos auditivos	Reacción		
Circuito de habilidades	Ritmo	X	15 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
Pases alternos arriba al centro abajo	**Patrones Basicos de Movimiento**	**Atrapar**	10 Min
corre,camina gatea			
		TEMAS	
Refuerzo reglas Basicas	**Componente teorico**	**teorico practico**	
		TEMAS	
Trabajo en equipo			
Tolerancia	**Componente Social volutivo**	valores	
Resperto			
		TEMAS	
Juego libre	**Componente recreativo**		
		Recreativo	

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
tipos de paces	**X**			
tiros libres	**X**			
lanzamientos de 3 puntos	**X**			

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

Nombre del formador:	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

OBLIGACION 9 PRUEVAS ANTROPOMETRICAS (INICIACION)

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION **DISCIPLINA:BALONCESTO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	ISABELA SALAMANCA ZEA	8	02/10/2013	BALONCESTO	31	131	67	130	59
2	SAMUEL STIVEN CALDERON	7	18/10/2014	BALONCESTO	20	128	67	125	57
3	MARIANA BALLESTEROS	8	22/03/2014	BALONCESTO	36.2	135	79	137	74
4	MARIA JOSE MUÑOZ	8	31/07/2014	BALONCESTO	32.2	133	78	128	65
5	CARLOS DAVID GAMBA	8	13/05/2013	BALONCESTO	25	130	67	130	59
6	SHARIT NICOLLE GARZON	7	08/04/2015	BALONCESTO	28	126	68	122	64
7	MARTIN EDUARDO CARIBELLO	7	20/07/2015	BALONCESTO	25.1	125	76	128	57
8	EMANUEL SANTIAGO RODRIGUEZ	6	27/11/2015	BALONCESTO	25.5	135	59	118	62
9	SAIRA VALERIA CORTES NAVAS	8	09/06/2014	BALONCESTO	33,1	135	69	133	65
10	SARAY MARIANA UWAQUE	8	09/03/2013	BALONCESTO	23,3	1,25	58	1,24	54
11	CRISTIAN ESTIVEN OLAYA SALINAS	8	09/03/2014	BALONCESTO	23,3	121	63	121	57
12	WENDY LOREINY CHAVARRIA	7	05/06/2015	BALONCESTO	20,5	120	70	123	65
13	GERAL STIVEN GAITAN	7	10/11/2015	BALONCESTO	22,1	123	68	122	64
14	VALERY JULIANA RODRIGUEZ	8	11/10/2014	BALONCESTO	23	134	79	133	65
15									

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION **DISCIPLINA:BALONCESTO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	RAFAEL ALEJANDRO MARTINEZ	9	29/1272012	BALONCESTO	33	135	67	132	67
2	DANNA CAROLINA HERNANDEZ	9	01/03/2013	BALONCESTO	27.6	1,24	76	124	62
3	NICOLAS SANTIAGO CALDERON	10	30/09/2012	BALONCESTO	41,6	143	73	143	80
4	SARA VALENTINA GAMBA	12	27/10/2010	BALONCESTO	37,1	144	78	141	62
5	ZARIT ESMERALDA RODRIGUEZ	11	07/08/2011	BALONCESTO	51,6	163	80	166	78
6	NICOLLE VICTORIA SALAMANCA		23/09/2010	BALONCESTO	46,2	153	73	159	71
7	LAURA VALENTINA SALAMANCA	12	13/05/2010	BALONCESTO	50	154	77	156	70
8	LAURA MICHEL CARBAJAL	10	19/11/2011	BALONCESTO		146	83	149	73
9	MICHEL STEFANY MATIZ	11	30/06/2011	BALONCESTO	48	157	90	157	69
10	CAMILA ANDREA VALERO	11	28/10/2010	BALONCESTO	50,4	161	81	162	70
11	DANNA MICHELE FIQUITIVA	9	29/01/2013	BALONCESTO	30.1	136	84	134	63
12	SARA SOFIA TORREZ	9	04/12/2012	BALONCESTO	37,1	128	65	135	70
13	KEVIN ANDRES PARRA	10	04/12/2012	BALONCESTO	38.1	133	65	135	65
14	PAULA ANDREA RODRIGUEZ	11	10/08/2011	BALONCESTO	38,6	145	75	154	69
15	MICHELE SOFIA MENDOZA	11	22/02/2011	BALONCESTO	41.1	158	82	160	64
16	LUIS ALBERTO BELASQUEZ	11	08/05/2011	BALONCESTO	37.1	143	69	145	72

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO **DISCIPLINA:BALONCESTO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	KAREN LISETH CHIVARA	14	08/11/2007	BALONCESTO	50	160	85	159	75
2	SAMY STEFANIA VERGARA	15	08/01/2007	BALONCESTO	44.1	154	81	155	70
3	PAULA MILENA CHIVARA	14	08/11/2007	BALONCESTO	55	161	85	161	76
4	OMAR DAVID SALAMANCA	14	22/06/2008	BALONCESTO	51,5	165	81	165	74
5	EILEN NATALIA GUAPO	15	09/05/2007	BALONCESTO	45.,6	148	78	150	78
6	MAIRA ANDREA LUNA	15	23/02/2007	BALONCESTO	39,6	152	78	52	64
7	ANDREA ALEJANDRA LUNA	15	23/02/2007	BALONCESTO	39	152	78	52	66
8	RUBEN TRIVIÑO	16	25/07/2006	BALONCESTO	50	161	80	161	70
9	LAURA CAMILA ORTIZ	15	09/05/2007	BALONCESTO	58	163	89	162	78
10	ANDREA BAÑOL	15	10/07/2007	BALONCESTO	44	154	81	155	70
11	ADRIAN JOSUE COLMENARES	16	24/01/2006	BALONCESTO	46,8	159	85	155	85
12	CRISTIAN RODRIGUEZ	13	22/08/2007	BALONCESTO	39,1	152	78	52	68
13	YUBER SNEIDER ESPITIA	13	18/06/2009	BALONCESTO	58	156	80	155	85
14	YORGELIZ RAMIREZ	14	08/10/2007	BALONCESTO	45	1,5	75	1,5	1,51
15									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

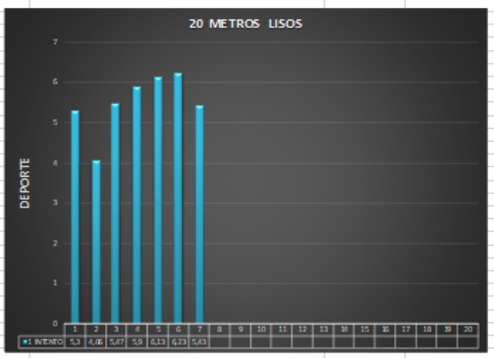
DEPORTE FORMATIV0

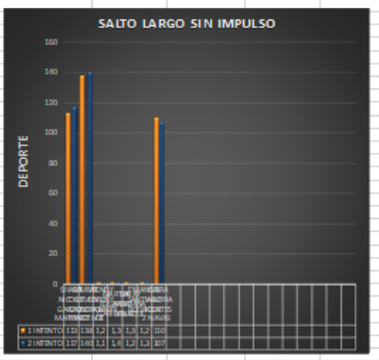
SEGUNDO SEMESTRE

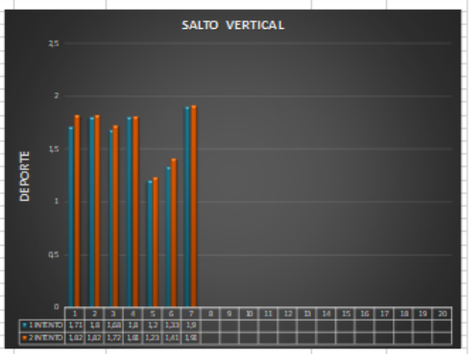
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

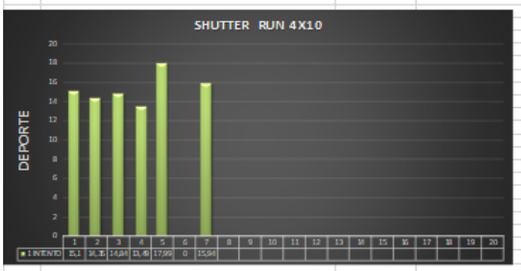
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

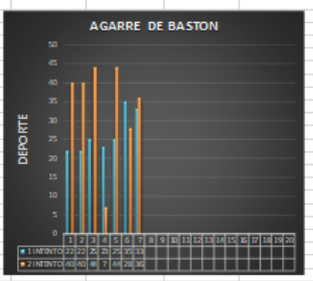
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	SHARIT NICOLLE GARZON MARTINEZ	BALONCESTO	5,3	113	117	1,71	1,82	1,82	15,1	22	40
2	SAMUEL STMEN CALDERON MARTINEZ	BALONCESTO	4,06	138	140	1,8	1,82	1,82	14,35	22	40
3	WENDY LORENY CHAVARRIA	BALONCESTO	5,47	1,19	1,13	1,68	1,72	1,72	14,84	25	44
4	MARTIN EDUARDO GARIBELLO	BALONCESTO	5,9	1,27	1,42	1,8	1,81	1,81	13,49	23	7
5	SARAY MARIANA UWAQUE	BALONCESTO	6,13	1,27	1,2	1,2	1,23	1,23	17,99	25	44
6	EMANUEL SANTIAGO RODRIGUEZ	BALONCESTO	6,23	1,23	1,25	1,33	1,41	1,41	17.45	35	28
7	SAIRA VALERIA CORTES NIVAS	BALONCESTO	5,43	110	107	1,9	1,91	1,91	15,94	33	36
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
	MUNICIPIO EVALUADO:		TENJO CUNDINAMARCA								
	FORMADOR :		LEIDY ANGELICA MARTINEZ								











NIVEL DE 9 A 10 AÑOS

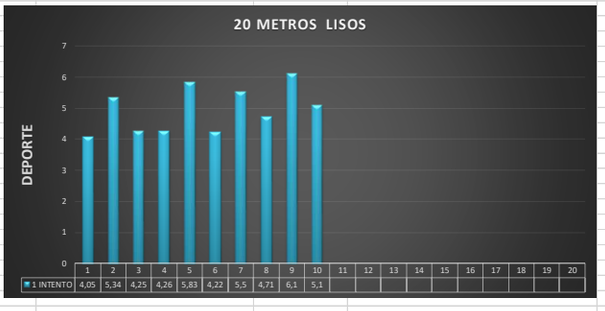
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
JNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

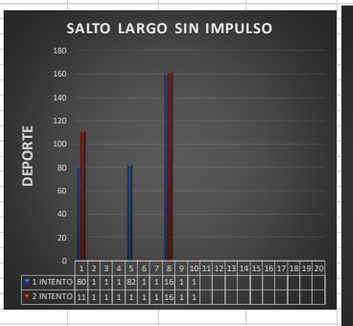
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

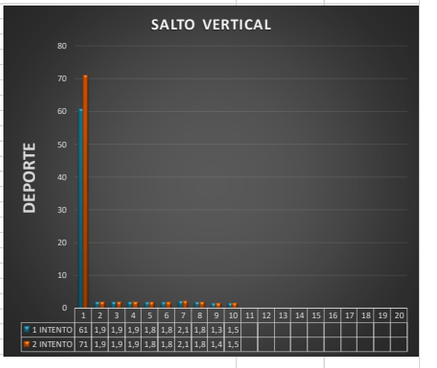
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	NICOLAS SANTIAGO CALDERON	BALONCESTO	4,05	80	110	60,5	70,8	4,5	5	3
2	CARLOS DAVID GAMBA	BALONCESTO	5,34	1,37	1,42	1,9	1,93	16,94	22	10
3	ISABELA SALAMANCA	BALONCESTO	4,25	1,35	1,32	1,85	1,85	12,64	28	35
4	RAFAEL MARTINEZ	BALONCESTO	4,26	1,07	1,22	1,85	1,86	16,23	18	33
5	DANNA HERNANDEZ	BALONCESTO	5,83	82	1,12	1,75	1,76	16,26	24	20
6	MARIA JOSE MUÑOZ	BALONCESTO	4,22	1,23	1,3	1,75	1,76	16,3	28	35
7	LAURA CARVAJAL	BALONCESTO	5,5	1,16	1,24	2,07	2,1	14,36	26	12
8	CRISTIAN OLAYA SALINAS	BALONCESTO	4,71	160	161	1,81	1,82	14,43	27	15
9	SOFIA TORREZ	BALONCESTO	6,1	1,2	1,33	1,34	1,35	17,93	24	31
10	DANNA FIQUITIVA	BALONCESTO	5,1	1,3	1,35	1,45	1,48	17,33	28	32
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

MUNICIPIO EVALUADO: TENJO CUNDINAMARCA

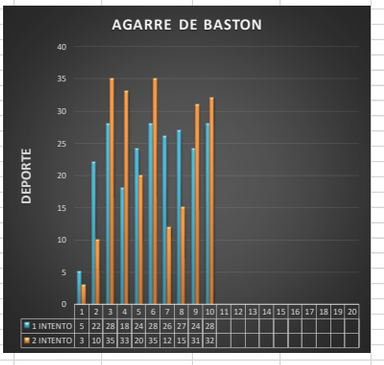
FORMADOR : LEIDY ANGELICA MARTINEZ











REGISTRO FOTOGRAFICO



NIVEL DE 11 A 13 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

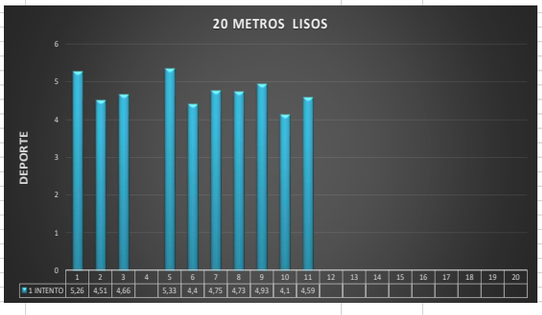
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

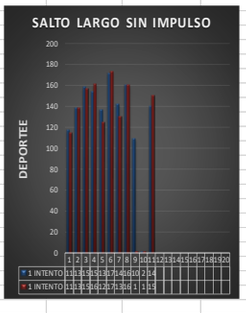
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

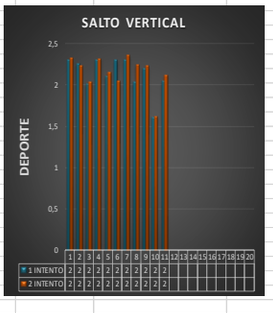
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	CAMILA ANDREA VALERO	BALONCESTO	5,26	117	114	2,3	2,32	15,48	23	11	1,17
2	YUBER SNEIDER ESPITIA	BALONCESTO	4,51	138	138	2,25	2,23	14,83	36	8	1,35
3	SARA VALENTINA GAMBA	BALONCESTO	4,66	158	157	2,01	2,03	16,27	27	17	1,35
4	MICHEL SOFIA MENDOZA	BALONCESTO		154	161	2,3	2,31	12,47	27	27	125
5	PAULA ANDREA RODRIGUEZ	BALONCESTO	5,33	137	124	2,1	2,14	14,89	51	28	1,35
6	ANA KATALINA VERGARA	BALONCESTO	4,4	171	173	2,3	2,05	11,74	17	20	1,2
7	ZARIT ESMERALDA RODRIGUEZ	BALONCESTO	4,75	142	130	2,3	2,35	16,38	18	23	1,25
8	VICTORIA SALAMANCA	BALONCESTO	4,73	160	160	2,03	2,24	12,91	18	23	1,2
9	VALENTINA SALAMANCA	BALONCESTO	4,93	109	1,47	2,2	2,22	11,51	30	16	1,2
10	STEFANY TIBAQUIRA	BALONCESTO	4,1	1,5	1,43	1,6	1,61	11,54	35	28	1,3
11	LUIS ALBERTO BELASQUEZ	BALONCESTO	4,59	140	150	2,04	2,12	13,4	43	29	1,15
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

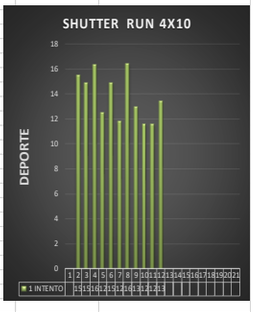
MUNICIPIO EVALUADO: **TENJO CUNDINAMARCA**

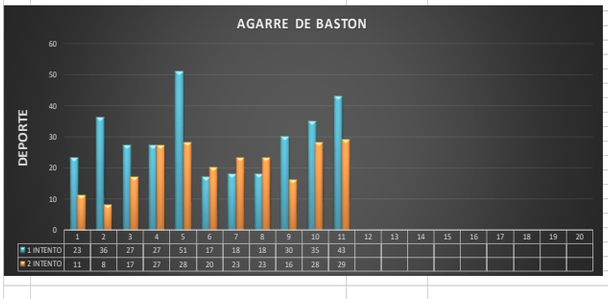
FORMADOR : **LEIDY ANGELICA MARTINEZ**

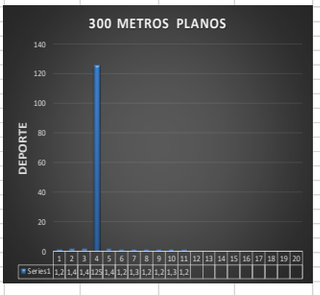






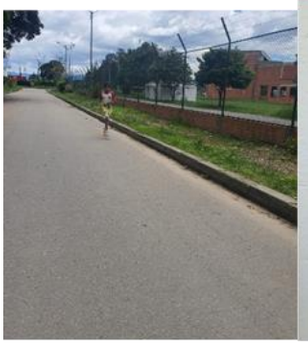


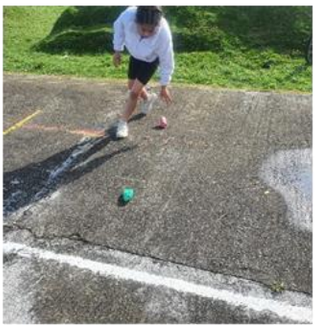




REGISTRO FOTOGRAFICO.








NIVEL 13 A 17 AÑOS

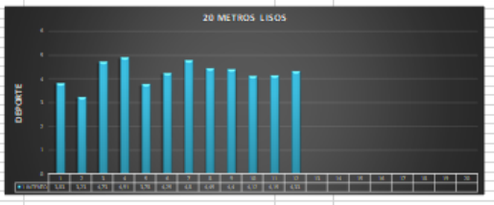
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

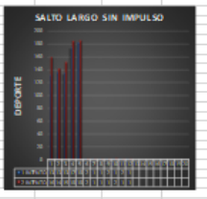
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

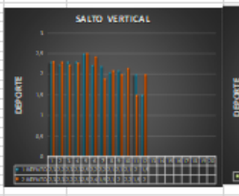
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

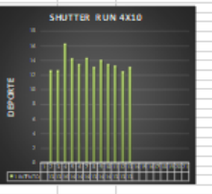
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA :se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA :se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3,0, 0) NOTA :se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA :se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3) NOTA :se usa separando unicamente con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 10
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	ADRIAN JOSUE COLMENAREZ	BALONCESTO	3,63	132	160	2,3	2,32	12,65	17	27	5	40	200
2	SARY STEFANIA VERGARA MARTINEZ	BALONCESTO	3,23	137	142	2,24	2,3	12,65	37	31	3	23	69
3	ANDREA ALEJANDRA LUNA	BALONCESTO	4,73	135	152	2,3	2,24	16,31	33	26	3	23	69
4	MARA ANDREA LUNA	BALONCESTO	4,91	175	185	2,3	2,28	14,31	25	15	5	40	200
5	OMAR DAVID SALAMANCA	BALONCESTO	3,78	183	186	2,5	2,51	13,5	18	37	6	48	288
6	RUBEN TRIÑO	BALONCESTO	4,25	1,68	1,86	2,22	2,43	14,36	10	9	4	32	128
7	KAREN LISET CHIARA	BALONCESTO	4,8	1,34	1,4	2,2	1,9	13,1	45	33	2	14	30
8	PAULA MELENA CHIARA	BALONCESTO	4,45	1,3	1,45	2,05	2,1	14,09	23	30	1	8	8
9	ELEN GUAPO	BALONCESTO	4,4	1,5	1,45	2,1	2	13,5	30	38	3	23	69
10	LAURA ORTIZ	BALONCESTO	4,12	1,45	2	2,1	2,15	13,3	20	15	3	23	69
11	ANDRES BAÑOL	BALONCESTO	4,15	1,55	1,45	2	1,5	12,5	18	33	1	9	9
12	WENDY YORGELIS RAMIREZ	BALONCESTO	4,33	1,45	1,33	1,5	2	13,1	14	20	1	10	10
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

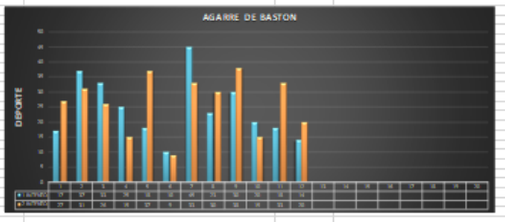
MUNICIPIO EVALUADO: TENJO CUNDINAMARCA
FORMADOR : LEIDY ANGELICA MARTINEZ

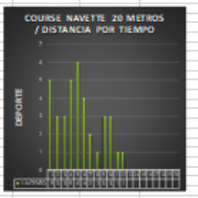


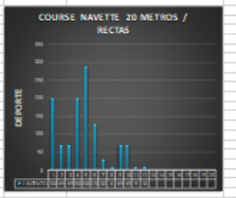




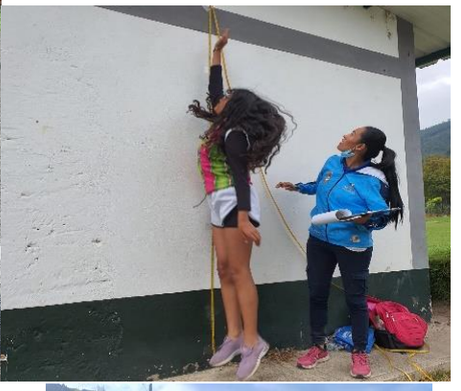


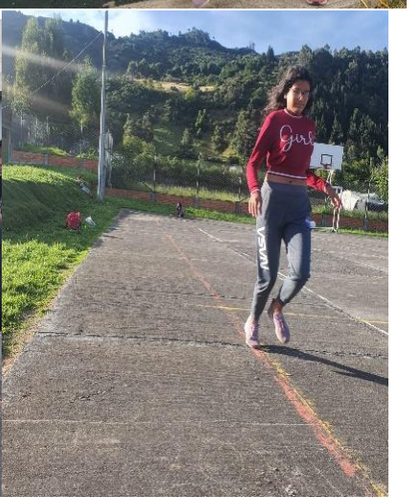
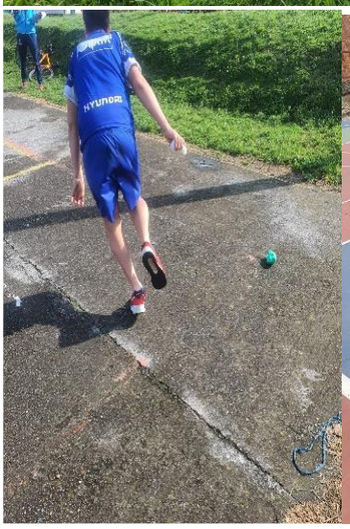












INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMEYTRICAS

PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS BALONCESTO TENJO

Introducción

En el presente texto se da a conocer los resultados recopilados a partir de las pruebas realizadas, los test motores se caracterizan por un valor diagnóstico y su gran interés y motivación de los deportistas al momento de la realización de cada prueba evaluada, muchos de los niños y jóvenes que hacen parte de las escuelas de formación ya sea de la disciplina que más les agrade, se interesan por conocer el grado de desarrollo y su eficiencia en cuanto a sus capacidades al momento de ser evaluados en cada prueba.

Cuando los test de condición física se analizan en los resultados adquiridos, se evidencia la superación de los estudiantes y el gran esfuerzo e interés al momento de cada actividad realizada y sus beneficios son muchos, según planchard nos manifiesta que: "el uso de los test nació debido a la necesidad de adquirir instrumentos de apreciación objetiva de las facultades individuales" y en efecto si queremos generar buenos entrenamientos a los deportistas y llegar a niveles deseados, debemos conocerlos. Los test son una herramienta para llegar a esta meta.

Los test motores sin duda se constituyen como una herramienta precisa y de más valor al momento de medir un deportista, en cuanto a sus condiciones físicas, por eso este informe está enfocado a evidenciar cuales fueron las pruebas y parámetros establecidos al momento de realizar cada prueba al deportista, en cuento a edades y grupos con los cuales se trabaja.

Antecedentes

En cuanto a la realización de las pruebas fiscas como los test y al evidenciar las cualidades físicas básicas de cada deportista, es considerada como una herramienta practica no solo en el tema deportivo si no en la educación física, cada prueba exige un requerimiento especifico y técnica adecuada al momento de realizar cada actividad, ya que existen cuatro capacidades física básicas a evaluar como lo son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, las cuales son pilares fundamentales al momento de realizar cada prueba.

El desarrollo armónico y uniforme en cuanto a las condiciones físicas y cualidades en su forma pura generar una mejor exigencia en cada uno de los deportistas y teniendo en cuenta las categorías y las edades de los deportistas.

Justificación

El presente informe tiene como tema propuesto, evidenciar los logros y marcas obtenidas por cada deportista de acuerdo a los grupos establecidos como lo son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, por medio de los test físicos realizados durante la semana del 1 al 13 de octubre, los cuales se caracterizan por ser el segundo ciclo del año en donde se evalúan estas pruebas, en los cuales se debe evidenciar que tan positivo y evolución hubo por parte de los deportistas desde la realización de las primeras pruebas y las segunda que se realizaron durante la semana indicada en el mes de octubre.

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos y anexados a cada base según corresponda nos servirán para crear una guía en donde los metodológicos podrán evidenciar las cualidades físicas y mejoramientos a través de métodos técnicos previamente seleccionados para así a asegurar un mejor proceso y calidad en nuestras clases.

Planteamiento del problema

El planteamiento del problema se elabora en torno a la pregunta de investigación. Es en el planteamiento del problema donde debe ser formulada dicha pregunta. Formular la pregunta significa ofrecerle al lector los aspectos geográficos, históricos, económicos, sociales y culturales desde los cuales cobra sentido la pregunta de investigación. La formulación de la pregunta es la columna vertebral del proyecto. Esta formulación debe ser precisa, transparente y directa. Por tanto, cada uno de los términos y categorías utilizados en la pregunta serán objeto de elaboración en los objetivos, el marco teórico y la metodología respectivamente.

Objetivos

•Ejecutar el test de 300 metros en los deportistas de 11 a 13 años para valorar la resistencia anaeróbica láctica.

Valorar la potencia aeróbica máxima y determinar el VO2 máximo a través del test course navette en los deportistas de 11 a 17 años en la provincia del Sabana centro.

•Identificar el índice de velocidad máxima a través de los test 20 metros, shutter run 4 x 10, en los deportistas de la provincia de Sabana centro.

•Diagnosticar la fuerza explosiva por medio de la aplicación de los test de salto vertical y salto largo sin impulso, en los deportistas de 5 a 17 años de edad.

• Calcular la velocidad de reacción de los deportistas de las escuelas de formación de Indeportes Cundinamarca en la provincia de Sabana centro con la aplicación del test de agarre de bastón

Marco teórico

Descripción técnica de los respectivos test

Ejecute en cada uno de mis sitios de entrenamiento rurales en un primer instante todo lo que tenía que ver con el tema de medidas antropométricas que se enfoca en evidenciar todo lo relacionado con el peso corporal del niño, con la estatura de pie,estatura sentado envergadura y por ultimo el perímetro de cintura, cada uno de estos ítem tienen una finalidad u objetivo en un primer instante al evaluar la estatura el niño tiene que encontrarse sin zapatos, sus brazos deben encontrarse relajados al lado de su cuerpo, la parte de sus talones y demás miembros inferiores de su cuerpo deben estar muy rectos y pegados al decametro

En cuanto lo referenciado con el peso corporal la persona a la que se le está ejecutando dicho proceso deberá ponerse en el centro de la báscula en una posición relajada, recta con mirada al frente y teniendo muy presente que el cuerpo no debe tener contacto con el cuerpo, en este caso durante mi ejecución de esta temática tuve presente que los niños y jóvenes estuvieran descalzos que tuvieran muy presente que debían estar en el centro de la pesa con su cuerpo recto y relajado para así poder recopilar el dato de una buena manera.

El perímetro de cintura: este se enfoca en medir la parte abdominal del niño, en un primer instante se le indica al deportista estar en una posición de pie con los brazos cruzados sobre el pecho el abdomen debe estar relajado para la ejecución de este ítem se utiliza una cinta métrica no elástica para de esa manera realizar una excelente medida. Estatura sentada: Este tiene como objetivo medir la posición del deportista desde la distancia entre el vertex y el plano de sustentación el cual el resultado será en cm; algunas indicaciones muy importantes para la medición de este tema es que los jóvenes tengan su mirada al frente, su espalda este muy recta y no tenga posición de sifosis ya que la medida
no sería exacta ya que el que realiza el proceso debe realizar la medida de una manera adecuada.

Test 20 metros: Esta prueba tiene como objetivo medir todo lo relacionado con velocidad, reacción al momento de la indicación cuando suena el silbato, se evidencia la aceleración del deportista para llegar al sitio indicado, el deportista debe estar en un sitio indicado de salida en posición de pie relajado con un pie de apoyo que el adapte en carrera y estar muy pendiente del silbato cuando sea indicado para la ejecución y recopilación del tiempo el cual se maneja en segundos.

Test salto largo sin impulso: El objetivo de esta prueba se enfoca en medir la fuerza explosiva del tren inferior, principalmente la finalidad de esta prueba es poder evidenciar al deportista cual es la fuerza que posee en los músculos de la parte inferior del cuerpo, las indicaciones para la ejecución son muy claras, el deportista debe tener una posición muy adecuada como tener sus pies a la anchura de los hombros muy alineados detrás de una línea que indica la posición de inicio, el cual realizando el salto debe quedar en una posición estable con sus pies juntos, generando así el resultado entre la distancia indicada hasta cuando salto por ultimo en cm.

Test de shuttle 4 x 10 M: Esta prueba se enfoca en medir todo lo relacionado con la coordinación, agilidad y por último la velocidad del movimiento, los materiales más adecuados o los que se tuvieron más en cuenta al momento de la ejecución de la prueba, fueron en un primer momento medir la distancia indicando con una cinta la llegada y salida, después se estableció tres objetos de diferentes colores como eran las esponjillas ya que se pudo evidenciar al momento de la ejecución que se ejerce un mejor agarre, la prueba tenía como ejecución irse sin ningún objeto hasta la llegada y traer un objeto hasta la salida, después debía llevar un objeto que se encontraba en la salida hasta la línea de llegada pero deja ese objeto y trae el otro objeto llevándolo a la salida terminando la prueba , se indica que al momento de la ejecución el deportista no debe dejar o botar la esponjilla, debe ser muy bien descargada en el punto indicado, esta prueba se realiza una velocidad para tener un buen tiempo.

Test de agarre de bastón: Esta prueba tiene como objetivo verla reacción de cada deportista, se visualiza ese estimulo visual del niño, las indicaciones a tener en cuenta ,el tiempo de la ejecución la persona debe estar sentado, el bastón debe estar al borde superior de la mano del educando, al soltar el bastón debe estar muy pendiente ya que solo se tiene dos oportunidades al período de la ejecución, generando así una mejor marca en el momento del agarre, esta prueba se le presta mucha atención en la posición del brazo de la distancia de la muñeca etc., el bastón cuenta con 60 cm con un diámetro de 2,5 cm un peso aproximadamente de 0,5kg en donde la escala inicia a unos 5 cm de uno de los extremos del bastón.

300 metros planos: se ubica el deportista a evaluar en el punto de salido, luego de haber realizado dicho primer paso se coloca un compañero con el brazo levantado cuando este baje el deportista evaluado deberá recorrer una distancia de 300 metros sin detenerse y buscando alcanzar la distancia en el menor tiempo posible, el evaluador o el encargado de llevar el cronometro pone en marcha el reloj y lo para hasta finalizar la prueba según descripta anterior mente.

Test de curse navette de 20 metros: solamente se necesita marcar en el suelo una recta de 20 metros de longitud. La prueba consiste en ver cuántas veces somos capaces de recorrer la distancia de 20 metros aumentando progresivamente nuestra velocidad cuando se esté indicando, al momento de la ejecución los pitidos están muy espaciados entre sí, de modo que podemos trotar suave o caminar rápido y disponemos de tiempo para completarla. Según el tiempo va pasando los sonidos de alerta se producen más seguidos, por lo que se tendrá que aumentar el ritmo para poder llegar a tiempo al final de la recta; La prueba será interrumpida cuando no podemos llegar al final de la recta en dos ocasiones consecutivas o cuando somos conscientes de que no podemos continuar, en ese momento se debe recordar el período en el que se encontraba el deportista el cual lo va anunciando la prueba sin embargo se evidencia adicional la distancia alcansada lo cual podríamos saber en qué período quedamos y se pudo alcanzar.

Diseño metodológico

Durante el trabajo realizado durante el año 2022, se logró crear conciencia de un trabajo disciplinado, enfocado gran parte en aspectos lúdicos, encontrando armonía entre el trabajo y el deporte escogido. Cabe destacar que los anteriores tests realizados, fueron en muchos casos, los primeros que realizaban los niños y

jóvenes en su corta vida. Se obtuvo buena aceptación de dichos trabajos y gran colaboración motivándolos a seguir realizando actividad física, inicialmente lo lúdico para luego afianzar los valores hacia del deporte. Se observa la necesidad de esta población en la realización de estos espacios deportivos, se encuentra mucha aceptación y es un espacio creado para ellos de distracción, de aprovechamiento de tiempo libre y de fortalecimiento de valores y amor por el deporte. Con gran agrado han pedido que se continue con el proceso iniciado.

Cronograma de actividades

El cronograma ordena en el tiempo las actividades relevantes para el desarrollo de la investigación. El grueso de estas actividades se desprende de la metodología. En general, el cronograma de actividades es presentado como una tabla con dos columnas: una donde se desagregan las actividades y la otra donde se localizan en el tiempo (el cual se puede presentar por meses o semanas, dependiendo del detalle del cronograma).

Interpretación datos:

Cualitativa:

***Conocer el nivel inicial de nuestros deportistas.**

***conocer las posibilidades y limitaciones de cada deportista.**

***Diagnósticos posibles y anomalías.**

Cuantitativo:

***Se recopilo información de los tes físicos**

***evaluación del proceso de los objetivos propuestos.**

***facilitar la retroalimentación de todo el proceso en las 2 etapas**

Análisis de cada uno de los test por nivel. (categoría de 6 a 8 años)

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

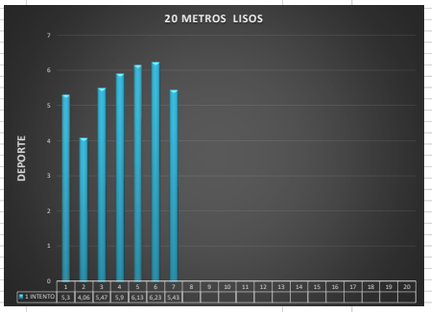
SEGUNDO SEMESTRE

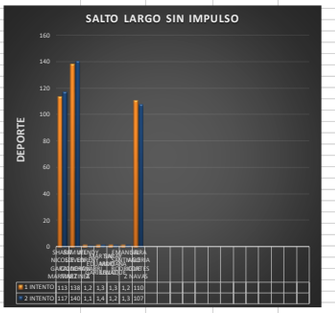
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

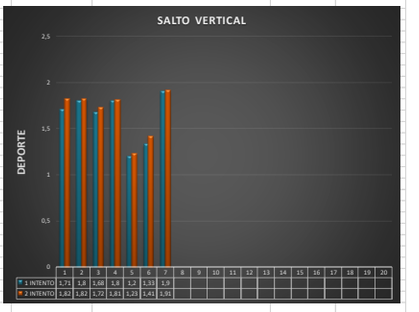
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	SHARIT NICOLLE GARZON MARTINEZ	BALONCESTO	5,3	113	117	1,71	1,82	1,82	15,1	22	40
2	SAMUEL STIVEN CALDERON MARTINEZ	BALONCESTO	4,06	138	140	1,8	1,82	1,82	14,35	22	40
3	WENDY LORENY CHAVARRIA	BALONCESTO	5,47	1,19	1,13	1,68	1,72	1,72	14,84	25	44
4	MARTIN EDUARDO GARIBELLO	BALONCESTO	5,9	1,27	1,42	1,8	1,81	1,81	13,49	23	7
5	SARAY MARIANA UWAQUE	BALONCESTO	6,13	1,27	1,2	1,2	1,23	1,23	17,99	25	44
6	EMANUEL SANTIAGO RODRIGUEZ	BALONCESTO	6,23	1,23	1,25	1,33	1,41	1,41	17.45	35	28
7	SAIRA VALERIA CORTES NAVAS	BALONCESTO	5,43	110	107	1,9	1,91	1,91	15,94	33	36
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

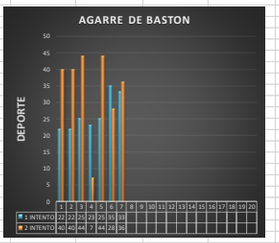
MUNICIPIO EVALUADO:	**TENJO CUNDINAMARCA**
FORMADOR :	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**











En esta categoría de iniciación se realizan pruebas a 7 deportistas del genero femenino y masculino de baloncesto el Municipio de Tenjo, esta pruebas fueron realizadas en dos sesiones de entrenamiento los dias 3,4 y 7 y de octubre del año 2022 escenario escuela chitasuga y vereda carure este grupo poblacional de iniciación se realizaron la toma de los datos requeridos para las pruebas a ejecutar, fechad nacimiento, peso, estatura, envergadura y perímetro de cintura. Adicional se realizan los test de habilidades motrices estandarizados para cada grupo a cargo por parte de Indeportes Cundinamarca.

En la tabla encontramos los test aplicados en las edades de 6 a 8 años

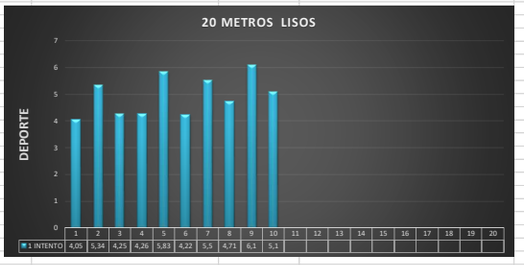
TES DE 9 A 10 AÑOS

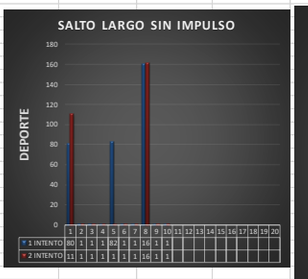
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

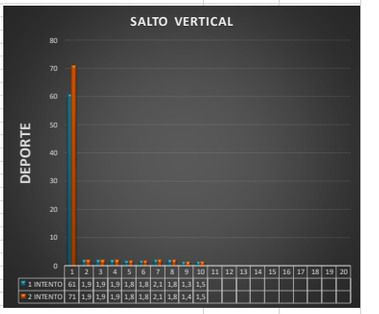
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

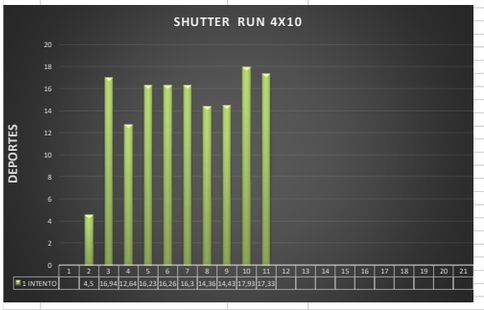
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	NICOLAS SANTIAGO CALDERON	BALONCESTO	4,05	80	110	60,5	70,8	4,5	5	3
2	CARLOS DAVID GAMBA	BALONCESTO	5,34	1,37	1,42	1,9	1,93	16,94	22	10
3	ISABELA SALAMANCA	BALONCESTO	4,25	1,35	1,32	1,85	1,85	12,64	28	35
4	RAFAEL MARTINEZ	BALONCESTO	4,26	1,07	1,22	1,85	1,86	16,23	18	33
5	DANNA HERNANDEZ	BALONCESTO	5,83	82	1,12	1,75	1,76	16,26	24	20
6	MARIA JOSE MUÑOZ	BALONCESTO	4,22	1,23	1,3	1,75	1,76	16,3	28	35
7	LAURA CARVAJAL	BALONCESTO	5,5	1,16	1,24	2,07	2,1	14,36	26	12
8	CRISTIAN OLAYA SALINAS	BALONCESTO	4,71	160	161	1,81	1,82	14,43	27	15
9	SOFIA TORREZ	BALONCESTO	6,1	1,2	1,33	1,34	1,35	17,93	24	31
10	DANNA FIQUITIVA	BALONCESTO	5,1	1,3	1,35	1,45	1,48	17,33	28	32
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

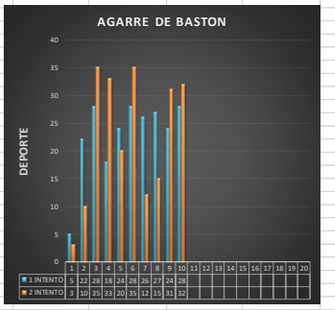
MUNICIPIO EVALUADO:	**TENJO CUNDINAMARCA**
FORMADOR :	**LEIDY ANGELICA MARTINEZ**











ANALISIS CUALITATIVO 20 MTS LISOS:

•el mejor tiempo de esta prueba es para Isabela Salamanca 4 segundos con 25 milésimas, el tiempo más demorado fue para Sofia Torrez con 6 segundos y 10 milésimas…

•El 55 % de las deportistas están por encima de los 5 segundos, el 45% está por debajo de los 5 segundos

ANALISIS CUALITATIVO SALTO LARGO SIN IMPULSO:

- el mejor salto fue de Carlos David Gamba 1.42 cmts

- el deportista más joven con 9 años fue isabela Salamanca 1,35 cmts.
- en la prueba se demostró la fuerza y potencia en piernas que aplico cada deportista, mejorando la marca en cada intento asignado

SALTO VERTICAL

- El mejor salto lo realizo la deportista Laura Carbajal con 2,07 cms.
- Para este tets el menor salto fue de Danna Hernández con 1,57 cms, el promedio de salto de 11 deportistas está por encima de los 1,70 cms las 6 deportistas y 4 están por debajo del promedio de 1,70 cms.

ANALISIS CUALITATIVO SHUTTLE RUN:

- el mejor tiempo fue hecho por el deportista Laura Carvajal de 10 años con un tiempo de 14 segundos con 36 milésimas.
- El tiempo más demorado lo realizo la deportista Sofia Torrez con un tiempo de 17 segundos con 94 milésimas
- fue un test donde el promedio estuvo en los 14 y 16 segundos por la mayoría de los deportistas.

ANALISIS CUALITATIVO AGARREDE BASTON:

- En la prueba del la reacción mas rápida fue la de la deportista Laura Carvajal con la marca de 12, las demás estuvieron por encima de 20 marca
- La peor marca fue realizada por la deportista sofia Torrez con una marca de 31.
- En este test se midió la reacción de velocidad de cada una de las deportistas.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

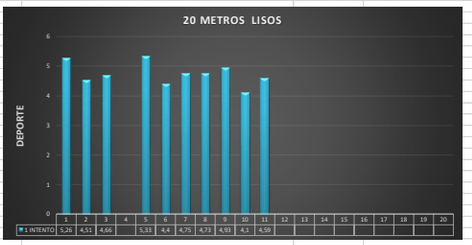
SEGUNDO SEMESTRE

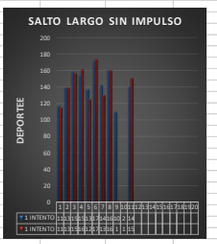
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

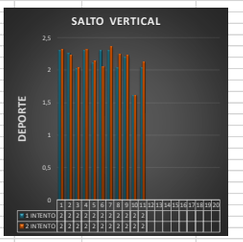
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	CAMILA ANDREA VALERO	BALONCESTO	5,26	117	114	2,3	2,32	15,48	23	11	1,17
2	YUBER SNEIDER ESPITIA	BALONCESTO	4,51	138	138	2,25	2,23	14,83	36	8	1,35
3	SARA VALENTINA GAMBA	BALONCESTO	4,66	158	157	2,01	2,03	16,27	27	17	1,35
4	MICHEL SOFIA MENDOZA	BALONCESTO		154	161	2,3	2,31	12,47	27	27	125
5	PAULA ANDREA RODRIGUEZ	BALONCESTO	5,33	137	124	2,1	2,14	14,89	51	28	1,35
6	ANA KATALINA VERGARA	BALONCESTO	4,4	171	173	2,3	2,05	11,74	17	20	1,2
7	ZARIT ESMERALDA RODRIGUEZ	BALONCESTO	4,75	142	130	2,3	2,35	16,38	18	23	1,25
8	VICTORIA SALAMANCA	BALONCESTO	4,73	160	160	2,03	2,24	12,91	18	23	1,2
9	VALENTINA SALAMANCA	BALONCESTO	4,93	109	1,47	2,2	2,22	11,51	30	16	1,2
10	STEFANY TIBAQUIRA	BALONCESTO	4,1	1,5	1,43	1,6	1,61	11,54	35	28	1,3
11	LUIS ALBERTO BELASQUEZ	BALONCESTO	4,59	140	150	2,04	2,12	13,4	43	29	1,15
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

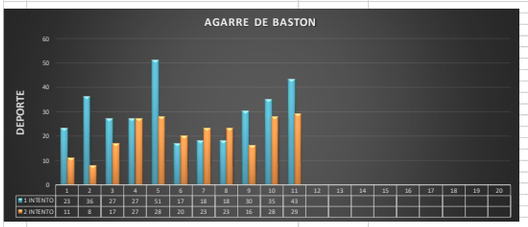
MUNICIPIO EVALUADO:	TENJO CUNDINAMARCA
FORMADOR :	LEIDY ANGELICA MARTINEZ

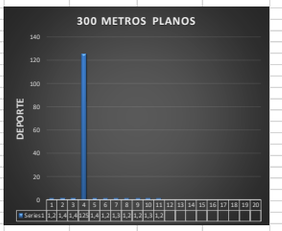












En esta categoría de FUNDAMENTACION se realizan pruebas a 11 deportistas del genero femenino y masculino de Baloncesto del Municipio de Tenjo, esta pruebas fueron realizadas en 3

sesiones de entrenamiento los días 4,7,10 de octubre del año 2022 escenario escuela chitasuga,la punta y polideportivo municipal con el grupo pobalcional de fundamentacion se realizaron la toma de los datos requeridos para las pruebas a ejecutar, fecha de nacimiento, peso, estatura, envergadura y perímetro de cintura. Adicional se realizan los test de habilidades motrices estandarizados para este grupo a cargo por parte del instructora de Indeportes Cundinamarca.

ANALISIS CUALITATIVO 20 MTS LISOS

•el mejor tiempo de esta prueba es Katalina Vergara con 4 segundos con 40 milésimas, el tiempo más lento es de Camila Valero con 5 segundos y 26 milésimas.

•El 90% de las deportistas están por debajo de los 4 segundos, el 10 % está por encima de los 5 segundos.

ANALISIS CUALITATIVO SALTO SIN IMPULSO1:

•El mejor salto fue 1.71 cmts

•El deportista más jóvenes con 11 años su salto fue de 1,37cmts.

•En la prueba se demostró la fuerza y potencia en piernas que aplico cada deportista, mejorando la marca en cada intento asignado.

SALTO VERTICAL

•El mejor salto lo realizo la deportista Zarit Rodriguez con cms.2,35

•Para este tets el menor salto fue de Sara Gamba 1,90 cms, el promedio de salto de la mayoría de deportistas está por encima de los 2,00 cms las deportistas que están por debajo del promedio de 2,00 cms.

ANALISIS CUALITATIVO SHUTTLE RUN:

- El mejor tiempo fue hecho por el deportista Ana katalina Vergara con un tiempo de 11 segundos con 74 milésimas.
- El tiempo más lento lo realizo la deportista Camila Valero con un tiempo de 15 segundos con 48 milésimas
- fue un test donde el promedio estuvo en los 11, 12 y 13 segundos por la mayoría de los deportistas.

ANALISIS AGARRE DE BASTON

•En la prueba del bastón la reacción mas rápida fue la de la deportista Yuber con la marca 8cm

.La segunda reacción fue la de la deportista Zarit Zarit Rodriguez

•En este test se realizó la reacción de cada una de las deportistas de esta categoría, como primera prueba se espera mejorar este tipo de prueba para una próxima aplicación.

ANALISIS 300 MTS PLANOS

•Mejor resultado de la niña katalina Vergara con un tiempo de 45 segundo con 30 milésimas en los 300 metros planos.

•El tiempo mas lento fue para el deportista Luis Alberto Belasquez con un tiempo 1,50.

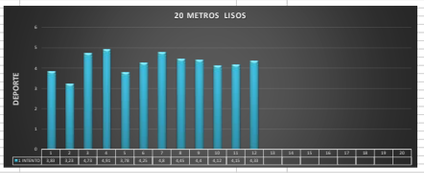
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

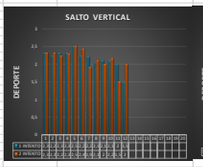
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	ADRIAN JOSUE COLMENAREZ	BALONCESTO	3,83	132	160	2,3	2,32	12,65	17	27	5	40	200
2	SAMY STEFANIA VERGARA MARTINEZ	BALONCESTO	3,23	137	142	2,24	2,3	12,65	37	31	3	23	69
3	ANDREA ALEJANDRA LUNA	BALONCESTO	4,73	135	152	2,3	2,24	16,31	33	26	3	23	69
4	MARA ANDREA LUNA	BALONCESTO	4,91	175	185	2,3	2,28	14,31	25	15	5	40	200
5	OMAR DAVID SALAMANCA	BALONCESTO	3,78	183	186	2,5	2,51	13,5	18	37	6	48	288
6	RUBEN TRIVIÑO	BALONCESTO	4,25	1,68	1,86	2,22	2,43	14,36	10	9	4	32	128
7	KAREN LISET CHIVARA	BALONCESTO	4,8	1,34	1,4	2,2	1,9	13,1	45	33	2	14	30
8	PAULA MILENA CHIVARA	BALONCESTO	4,45	1,3	1,45	2,05	2,1	14,09	23	30	1	8	8
9	EILEN GUAPO	BALONCESTO	4,4	1,5	1,45	2,1	2	13,5	30	38	3	23	69
10	LAURA ORTIZ	BALONCESTO	4,12	1,45	2	2,1	2,15	13,3	20	15	3	23	69
11	ANDREA BAÑOL	BALONCESTO	4,15	1,55	1,45	2	1,5	12,5	18	33	1	9	9
12	WENDY YORGELIS RAMIREZ	BALONCESTO	4,33	1,45	1,33	1,5	2	13,1	14	20	1	10	10
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

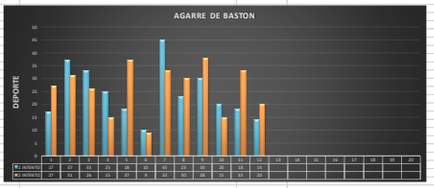
MUNICIPIO EVALUADO: TENJO CUNDINAMARCA
FORMADOR : LEIDY ANGELICA MARTINEZ



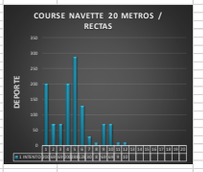












En esta categoría de PERFECCIONAMIENTO se realizan pruebas a 12 deportistas del genero femenino y masculino de Baloncesto del Municipio de Tenjo, esta pruebas fueron realizadas en tres sesiones de entrenamiento los dias 4,7,10 de octubre del año 2022 esecenario escuela chitasuga,la punta polideportivo a.este grupo poblacional de perfeccionamiento se realizaron la toma de los datos requeridos para las pruebas a ejecutar, fecha de nacimiento, peso, estatura, envergadura y perimetro de cintura. Adicional se realizan los test de habilidades motrices estandarizados para este grupo a cargo por parte del instructora de Indeportes Cundinamarca.

ANALISIS CUALITATIVO 20 MTS LISOS:

El mejor tiempo de esta prueba es Omar Salamanca 3 segundos con 78 milésimas,

El tiempo más lento es de paula chivara con 5 segundos y 12 milésimas.

Los deportistas de perfeccionamiento tuvieron un buen desempeño en las pruebas de velocidad, todos están en un tiempo constante entre los 3 y 4 segundos.

ANALISIS CUALITATIVO SALTO LARGO SIN IMPULSO:

•El mejor salto fue Omar salamanca1.86 cmts

•La deportista más jóvenes con 14 karen chivara años marca1,cmts.

•En la prueba se demostró la fuerza y potencia en piernas que aplico cada deportista, mejorando la marca en cada intento asignado.

ANALISIS SALTO VERTICAL

•El mejor salto lo realizo los deportistas Ruben Triviño y Omar Salamanca con 2,50 y 2,43cms.

•Para este tets el menor salto fue con 2 cms, el promedio de salto de los deportistas está por encima de los 30 cms.

ANALISIS CUALITATIVO SHUTTLE RUN:

•El mejor tiempo fue hecho por el deportista Josue Colmenares con un tiempo de 12 segundos con 65 milésimas.

- El tiempo más lento lo realizo la deportista paula chivara con un tiempo de 15 segundos con 70 milésimas
- fue un test donde el promedio estuvo en los 12,13 y 14 segundos por la mayoría de los deportistas.

ANALISIS AGARRE DE BASTON

•En la prueba del bastón la reacción mas rápida fue la del deportista Stefania Vergara con marca 10cm.

•En este test se realizó la reacción de cada una de las deportistas de esta categoría, como primera prueba se espera mejorar este tipo de prueba para una próxima aplicación

ANALISIS DE COURSE NAVETTE

•Tres deportistas se destacaron con esta prueba de resistencia legando hasta la etapa 5 y 6 con diferentes números de rectas 40,41,48.

•El mejor deportista en este test fue Omar David Salamanca con 48 rectas y 288 de acumulado.

•Este test se caracterizó por la resistencia de cada deportista y evidencia su estado físico en tramos largos de ida y vuelta; aumentando la velocidad con cada nivel.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
EMVERGADURA	
	
FUNDAMENTACION (PESO)	






ESTATURA SENTADO






PERIMETRO CINTURA




PERFECCIONAMIENTO





PESO
ESTATURA SENTADO

EMVERGADURA

PESO ESTATURA SENTADO	EMVERGADURA
	
PERIMETRO SINTURA	
	



OBLIGACION 10 CERTIFICADO MUNICIPIO

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

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

NIT: 832001730-1

C E R T I F I C A:

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

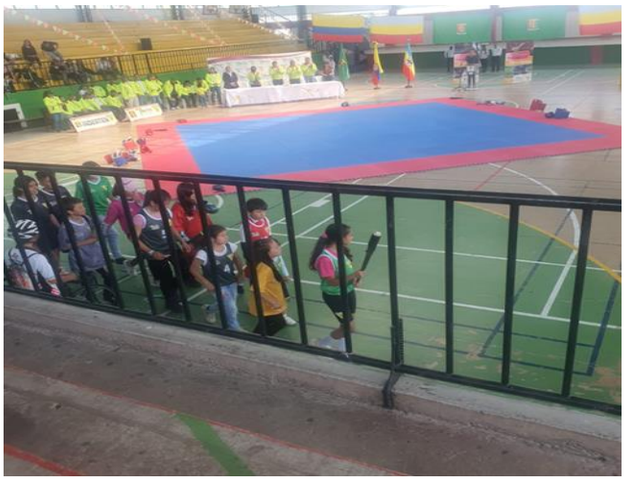
La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2022.

JULIO ENRIQUE CHAVEZ JAMAICA
Director General INDERTEN

Elaboró: Mónica Murillo/ Aux Administrativa
Revisó: Jonhathan Chacon/Coordinador de Escuelas
Aprobó: Julio Chávez / Director INDERTEN

OBLIGACION No 11.










CHURUGUACO
ALTO

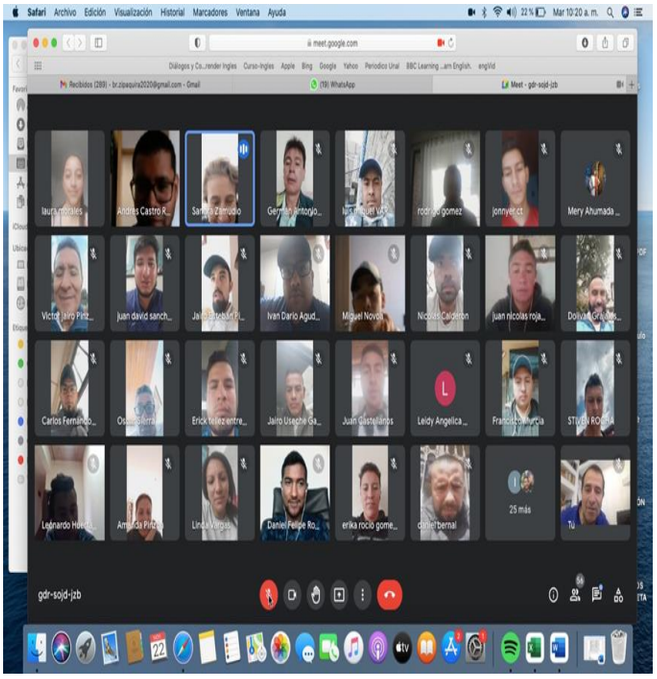


OBLIGACION 12.

REUNIONES









OBLIGACION No 13.

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

OBLIGACION No 14

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

*informe gestión contractual

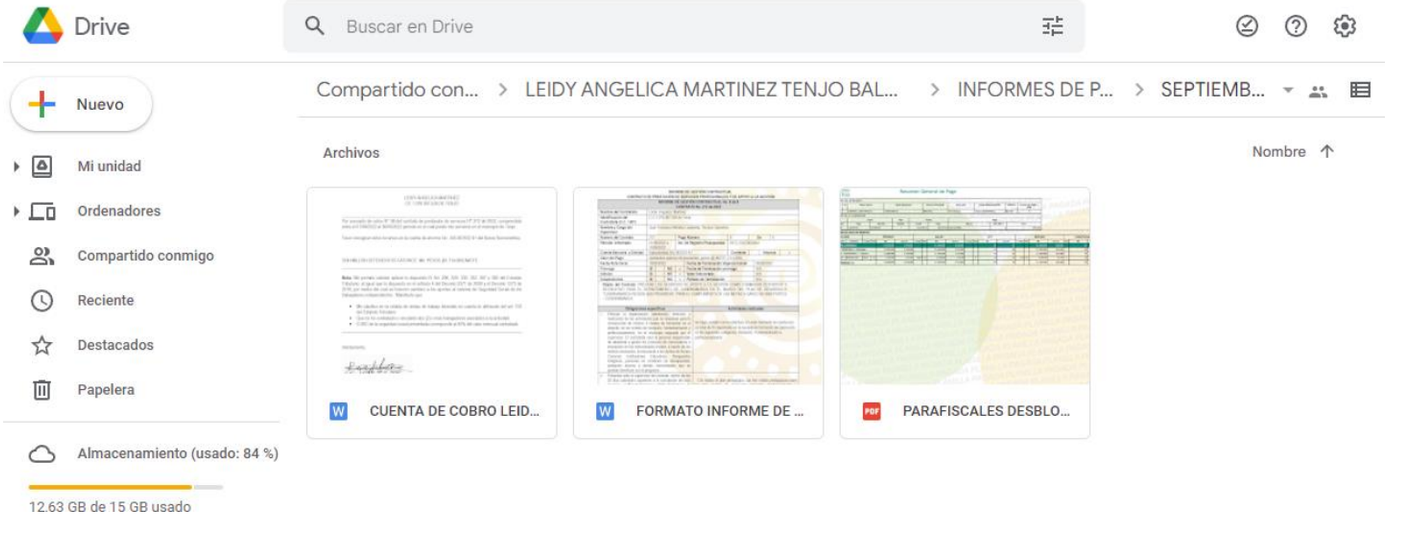
*Informe de supervisión.

*Mallas curriculares.

*plan pedagógico.

*planes diarios.

Fichas de inscripción

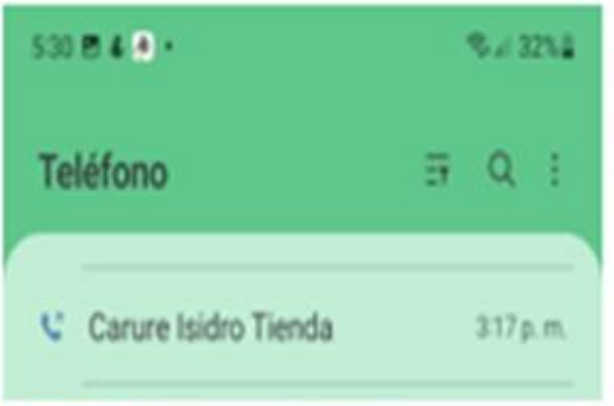


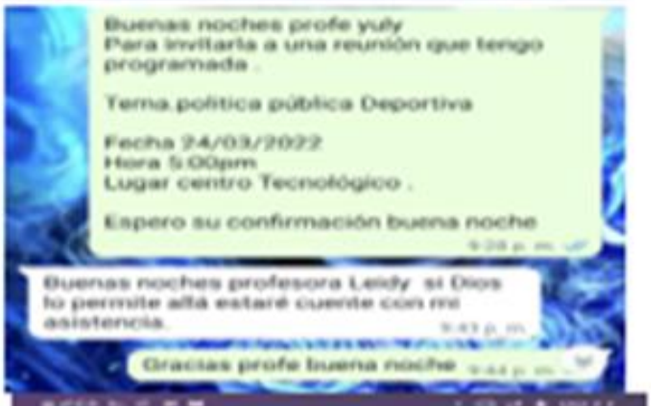
Tabulación política publica

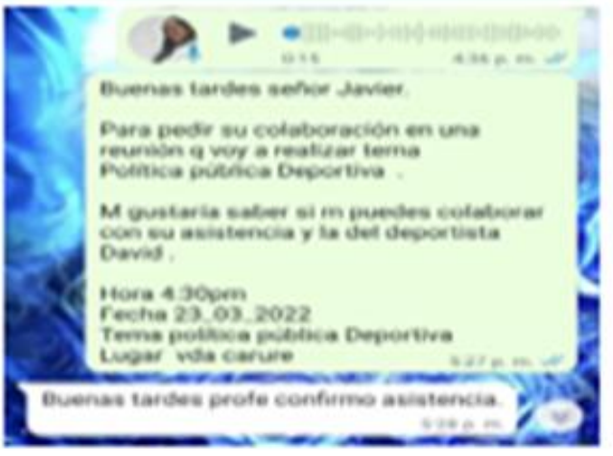
Tabulación mesa de trabajo				
Municipio	Temática	Aportes mesas de trabajo	Situación problema	situaciòn solucion
TENJO	Deporte Formativo	Falta instructores ,falta de escuelas de formacion para las veredas,	Problema	Inversion en material deportivo y presupuesto economico
TENJO	Deporte Escolar	Faltan motivacion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


Yenny Churuguaco


Carlos Junta


Teléfono
Carure Isidro Tienda
3:17 p. m.

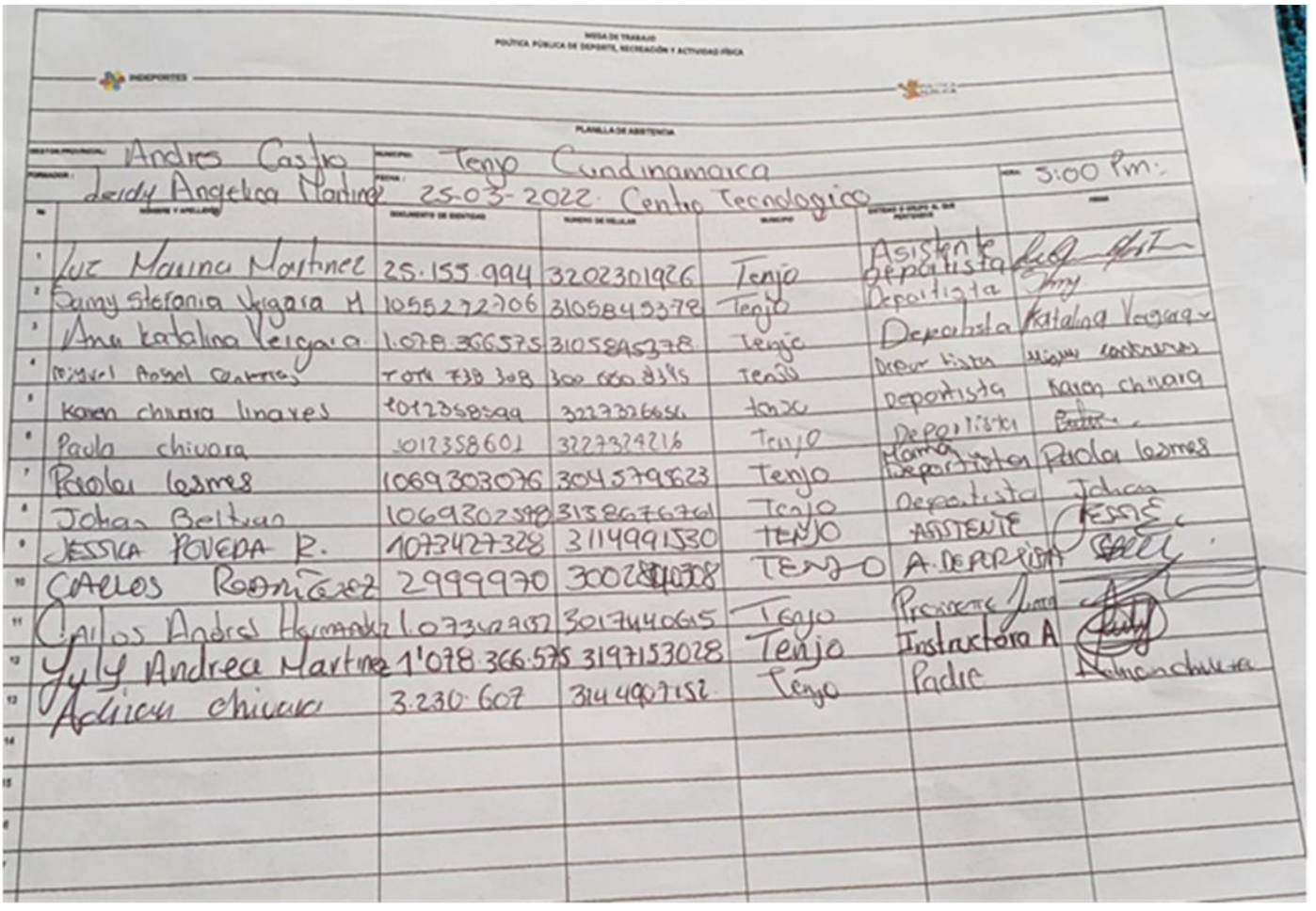

Buenas noches profe yuly
Para invitarla a una reunión que tengo programada .
Tema política pública Deportiva
Fecha 24/03/2022
Hora 5:00pm
Lugar centro Tecnológico .
Espero su confirmación buena noche
Buenas noches profesora Leidy si Dios lo permite allá estaré cuente con mi asistencia.
Gracias profe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


Buenas tardes señor Javier.
Para pedir su colaboración en una reunión q voy a realizar tema
Política pública Deportiva .
M gustaría saber si m puedes colaborar con su asistencia y la del deportista David .
Hora 4:30pm
Fecha 23..03..2022
Tema política pública Deportiva
Lugar vda carure
Buenas tardes profe confirmo asistencia.




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


Teléfono
Hoy
David Carure
Johan Carure
Luz Dari



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

INDEPORTES — POLÍTICA PÚBLICA

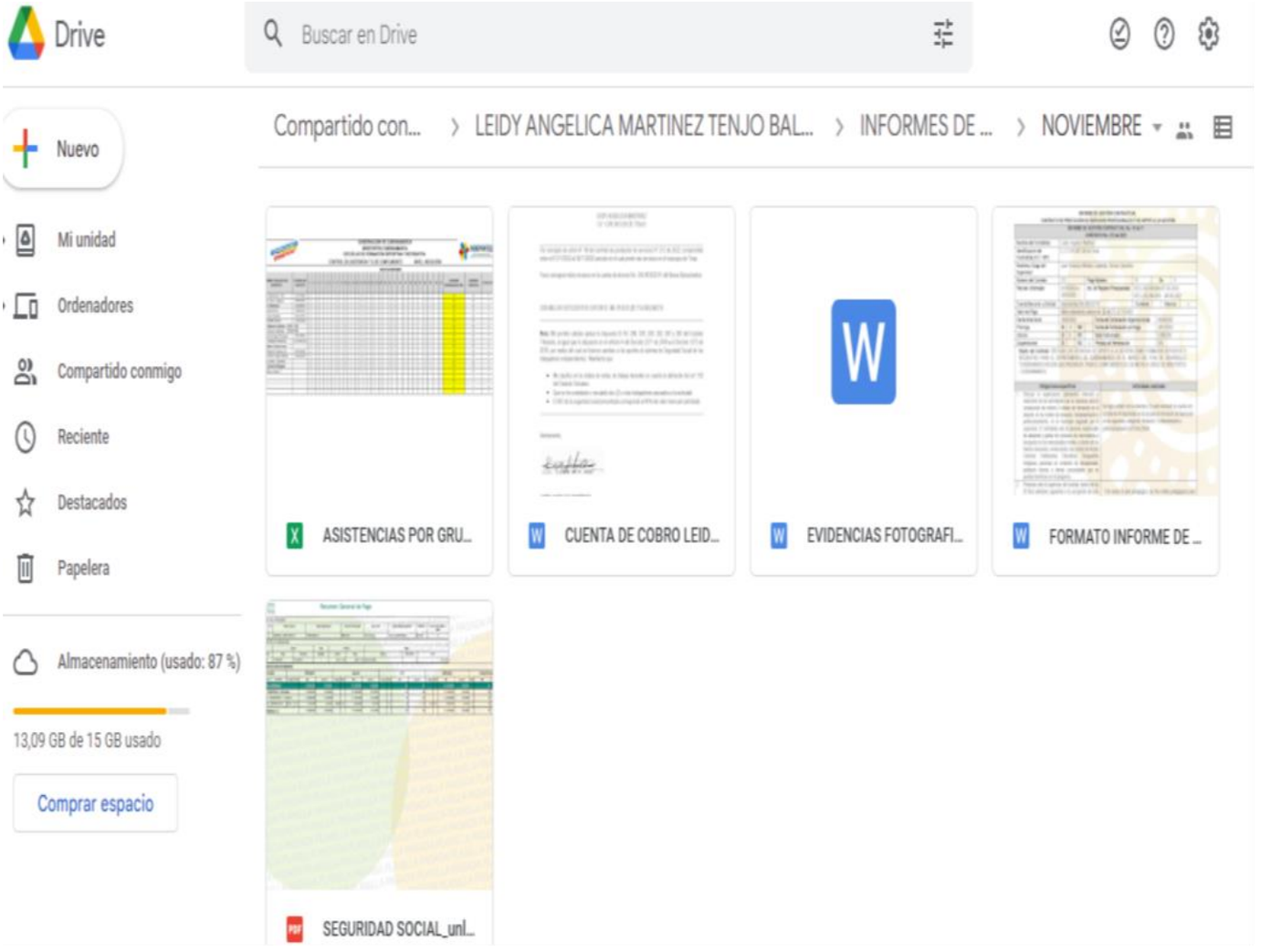
PLANILLA DE ASISTENCIA

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

	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Luz Marina Martinez	25.155.994	3202301926	Tenjo	Asistente deportista	
2	Samy Stefania Vegara M	1055272706	3105845378	Tenjo	Deportista	Samy
3	Ana katalina Vergara	1.078.366575	3105845378	Tenjo	Deportista	Katalina Vergara
4	Miguel Angel Cantillo	1078 738 308	300 660 8315	Tenjo	Deportista	
5	Karen chivara linares	1012358599	3227326654	tenjo	Deportista	Karen chivara
6	Paula chivara	1012358601	3227329216	Tenjo	Deportista	
7	Paola lesmes	1069303076	3045798623	Tenjo	Deportista	Paola lesmes
8	Johan Beltran	1069302598	3138676761	Tenjo	Deportista	Johan
9	JESSICA POVEDA R.	1073427328	3114991530	TENJO	ASISTENTE	JESSICA
10	CARLOS RODRIGUEZ	2999970	3002[illegible]	TENJO	A. DEPORTIVA	
11	Carlos Andres Hernandez	1.073.429.952	3017440615	Tenjo	Presidente Junta	
12	Yuly Andrea Martinez	1'078.366.575	3197153028	Tenjo	Instructora A	
13	Adriana chivara	3.230.607	3144907152	Tenjo	Padre	
14						
15						



PANTALLAZO DRIVE



OBLIGACIÒN 15.

VENEFICIARIOS

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Almacenamiento (usado: 76 %)

11,41 GB de 15 GB usado

Comprar espacio

Compartido con... › LEIDY ANGELICA MARTINEZ TENJO BALON... › INSCRIPCIO... › INICIACI...



Adobe Scan 04 may. 202...



carlos David iniciacion.pdf



Danna carolina iniciacion...



Emanuel santiago iniciac...









Compartid... › LEIDY ANGELIC... › INSCRIPCI... › FUNDAMENTACI...



Michel stefany fundame...



Niclle victoria fundament...



Nicolas calderon fundam...



sara Gamba fundamenta...





Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Almacenamiento (usado: 78 %)

11,72 GB de 15 GB usado

Comprar espacio

Compartido con... › LEIDY ANGELICA MARTINEZ TENJO BALON... › INSCRIPCIO... › INICIACI...

Archivos

Nombre



Adobe Scan 04 may. 202...



carlos David iniciacion.pdf



Danna carolina iniciacion...



Emanuel santiago iniciac...



isabela salamanca inicia...



Maria Jose 2022.pdf



Mariana Ballesteros inici...



Rafael Alejandro iniciaci...

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Almacenamiento (usado: 78 %)

1,72 GB de 15 GB usado

Comprar espacio

Compartido co... > LEIDY ANGELICA MARTINEZ TENJO BAL... > INSCRIPCI... > FUNDAMENTACI...

Compartido conmigo


Ana katalina Iniciacion.pdf


camila valero fundament...


Danna fiquitiva fundame...


laura Carbajal fundament...


Michel stefany fundame...


Niclle victoria fundament...


Nicolas calderon fundam...


sara Gamba fundamenta...

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Almacenamiento (usado: 78 %)

11,72 GB de 15 GB usado

Comprar espacio

Compartido c... > LEIDY ANGELICA MARTINEZ TENJO B... > INSCRIPCI... > PERFECCIONAMIEN...

Archivos

Nombre


Alejandra Luna perfeccio...


Eilen Guapo.pdf


karen chivara perfeccion...


Maira luna (1).pdf


omar salamanca perfecc...


paula chivara perfeccion...


samy vergara perfeccion...