EVIDENCIAS INFORME 10 MES DE NOVIEMBRE CTO 283 -2022			
Nombre del contratista	DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE		
Número de identificación	3.262.625	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01/11/2022 30/11/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000197 2022000470

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

Obligaciones específicas:

1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.

Actividades realizadas:



https://drive.google.com/file/d/12o0kxjAcGFGKKHe0UMH7R99wVHr_xpYx/view?usp=sharing

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

Actividades realizadas:





https://docs.google.com/document/d/1HGjI2Wy86YaFNBDg7R9Ax2JARE53GGpa/edit?usp=sharing&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vYrTW0h4xEbYaifYJzzlY0PPEiQlErxH/edit?usp=sharing&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kg06AwRBQMlsxO4xhUH5NCaiuVia6DKj/edit?usp=sharing&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ACEdFV2_J-pfHdnB9bcnPyeo0D4jc4CU/edit?usp=sharing&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1YKmOjElF6dhiRRKO9inxQOeHxqE9er7i/edit?usp=share_link&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

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

Actividad Realizadas:



https://docs.google.com/document/d/1HGjI2Wy86YaFNBDg7R9Ax2JARE53GGpa/edit?usp=sharing&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vYrTW0h4xEbYaifYJzzlY0PPEiQlErxH/edit?usp=sharing&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kg06AwRBQMlsxO4xhUH5NCaiuVia6DKj/edit?usp=sharing&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ACEdFV2_J-pfHdnB9bcnPyeo0D4jc4CU/edit?usp=sharing&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true



4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.

Actividades realizadas:

https://drive.google.com/drive/folders/1QmXfEb4uekcyFimklXdw3ZuCUuezYRRp?usp=share_link



5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.

Actividades realizadas:

https://drive.google.com/drive/folders/1EpQdl0aaOZV0psMYQxBGpb3MIIObRYMP?usp=share_link



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

Actividades realizadas:

noviembre

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1RIXaN44fqugIGmdKQYP8XBBDBlEGfE03/edit?usp=share_link&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

https://docs.google.com/spreadsheets/d/117Y-m9YaOXpr1xIULquNufyTELLcXj7i/edit?usp=share_link&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1jP8YVxetJgS7JxfGaAQPISbN4JWIYibs/edit?usp=share_link&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true



diciembre

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1XxGh3QKW4T-rP2H0jGFLusxkPiQAFGKd/edit?usp=share_link&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1pce1Qrp2yIN79bA3qY6Udk2uYG0ohjJu/edit?usp=share_link&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true

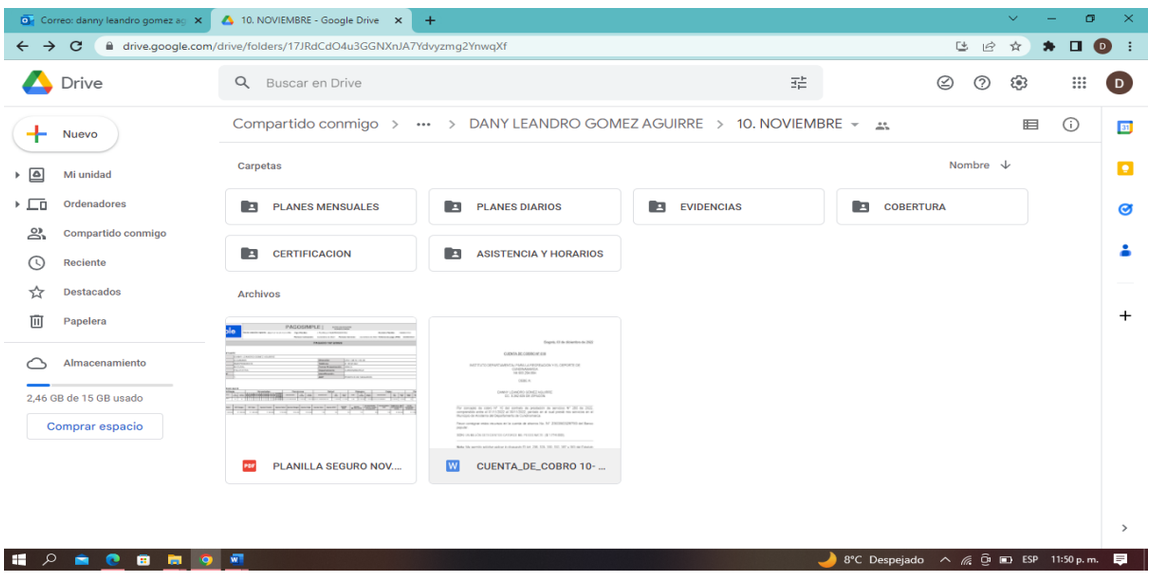
https://docs.google.com/spreadsheets/d/16sLUpYop-EfYyL-rIleClJTcPSPFs7HY/edit?usp=share_link&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true



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

Actividades realizadas:

https://drive.google.com/drive/folders/17JRdCdO4u3GGNXnJA7Ydvyzmg2YnwqXf?usp=share_link



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

Actividades realizadas:

Noviembre

https://docs.google.com/spreadsheets/d/12Y3zHBQtpjARRKhfXssl2i-7bCRxGTBn/edit?usp=share_link&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true



Diciembre

https://docs.google.com/spreadsheets/d/15onkoRu9rNPzgp0Dc1pnJ4HwpGg0BQMv/edit?usp=share_link&ouid=115904699373471900309&rtpof=true&sd=true



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

Actividades realizadas:

No se realizo actividad este mes

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

Actividades realizadas:

https://drive.google.com/file/d/1YFTQQacwPG8PDpdgHrpVdgKGrPp96W18/view?usp=share_link

EL DIRECTOR DE LA OFICINA MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE ANOLAIMA

HACE CONSTAR:

Que Danny Leandro Gómez Aguirre, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 3.262.625 de Zipacón prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre de 2022 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 01 días del mes diciembre de 2022.

JAVIER ANDRES ORREGO
Coordinador de Deportes

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica

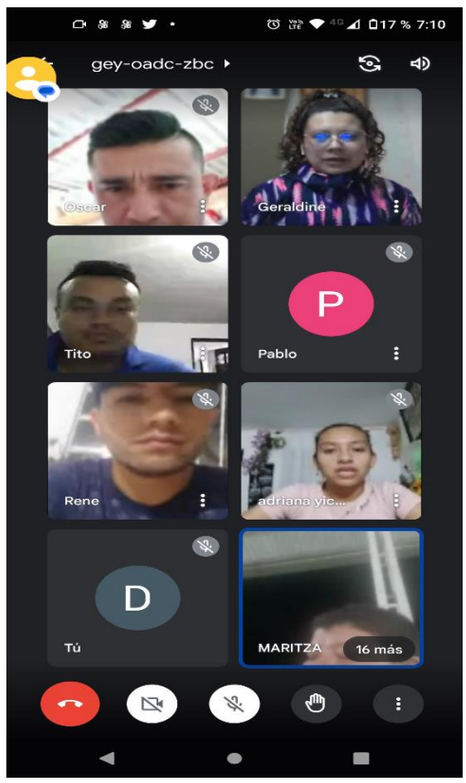
Actividades realizadas:

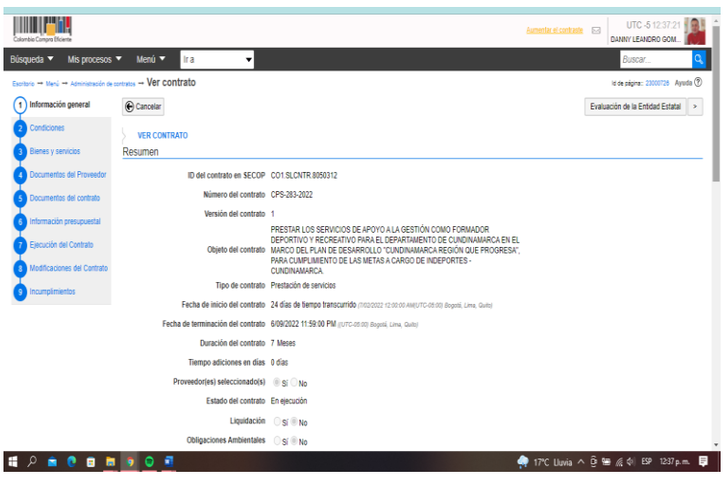
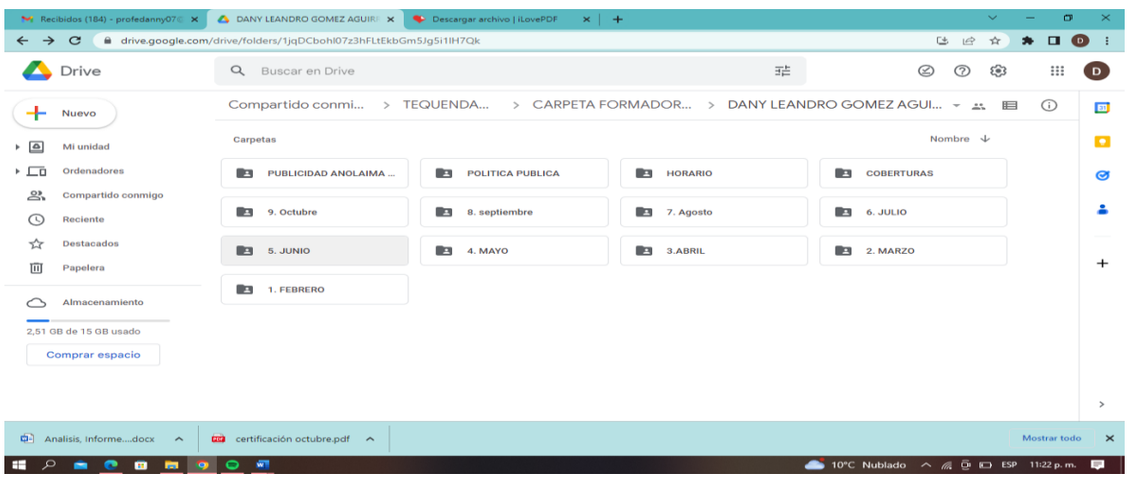
De acuerdo a lo dispuesto por el componente y la administración municipal de Anolaima se apoyó lo direccionado por la dirección de deportes del municipio.

Se apoyo la secretaria de desarrollo social de Anolaima y con el aval del gestor deportivo desde Indeportes en las diferentes actividades.

12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

Actividades realizadas:



13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.
Actividades realizadas:
Durante este mes no se requiere diligenciar el formato único de inventario FUID
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.
Actividades realizadas:
https://www.secop.gov.co/CO1Marketplace/# 
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.
Actividades realizadas:
https://drive.google.com/drive/folders/1jqDCbohl07z3hFLtEkbGm5Jg5i1lH7Qk?usp=sharing 

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

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	ANOLAIMA
NOMBRE DEL MONITOR	DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE
MES	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10;00 AM	GRUPO	INICIACION					INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO	CORRALEJAS SEDE EDUCATIVA					POLIDEPORTIVO LA FLORIDA	
10:00 AM A 12:00 M	GRUPO	INICIACION		INICIACIÓN			PERFECCCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAO	CORRALEJAS SEDE EDUCATIVA		CAPREA- LA FLORIDA			POLIDEPORTIVO LA FLORIDA	
3: 00 PM A 5:00PM	GRUPO	INICIACION						
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO DE LA FLORIDA						
5:00 P.M. A 7;00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION						
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO DE LA FLORIDA						
7:30 P.M. A 8;30 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							

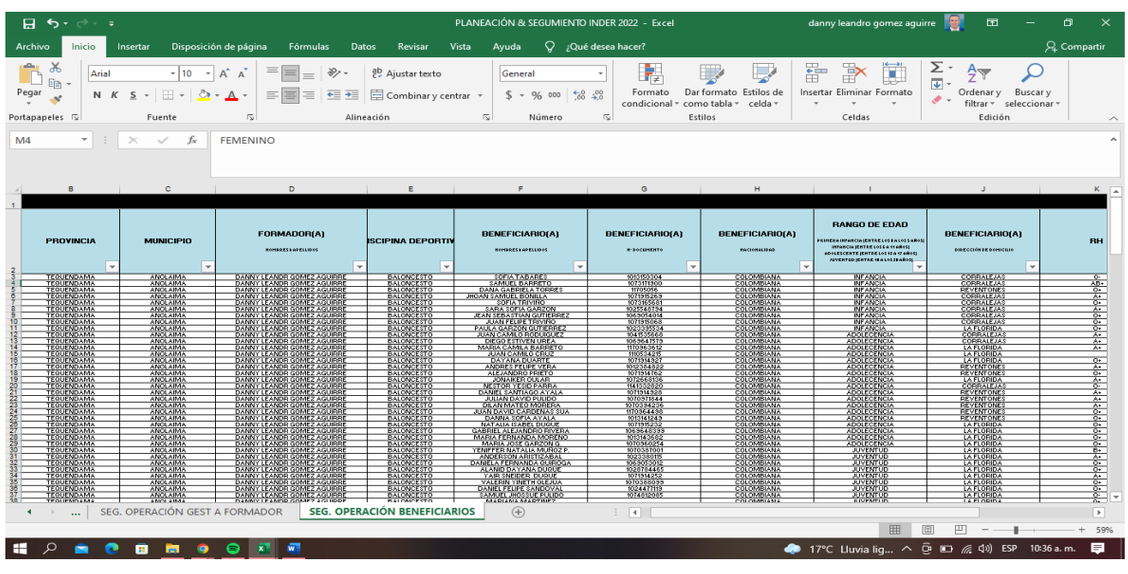
NOMBRE MONITOR
FIRMA

DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE

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

BENERICIADOS	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	1	1		1		1									2
7 AÑOS	2	3		2		3									5
8 AÑOS	2	4		2		4									6
9 AÑOS	1	2		1		2									3
10 AÑOS	2	3		2		3									5
11 AÑOS	1	2		1		2									3
12 AÑOS	2	1		2		1									3
13 AÑOS	0	3		0		3									3
14 AÑOS	1	3		1		3									4
15 AÑOS	2	1		2		1									3
16 AÑOS	1	1		1		1									2
17 AÑOS	1	0		1		0									1
TOTALES	16	24		16		24									40

MES	NOVIEMBRE
NOMBRE DEL MONITOR	DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE



EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE
DEPORTE	BALONCESTO
NIVELES	INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO
MUNICIPIO	ANOLAIMA
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CORRALEJAS, REVENTONES Y LA FLORIDA









noviembre

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: ANOLAIMA**			
LUGAR:				FLORIDA, REVENTONES Y CORRALEJAS	**HORARIO DE PRACTICA:**		2:00 PM A 7:30 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÓN** X		**PERFECCIONAMIENTO** X	
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIMEBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INICIAL	INICIO	**INTRODUCCION**	Se explicara el trabajo a realizar durante cada una de las sesiones de clase, luego se realizara el llamado a lista.	Se explicara el trabajo a realizar durante cada una de las sesiones de clase, luego se realizara el llamado a lista.		Se explicara el trabajo a realizar durante cada una de las sesiones de clase, luego se realizara el llamado a lista.	
			MOVILIDAD ARTICULAR	Se realizara movilidad articula de forma ascendente (Pies a Cabeza).	Se realizara movilidad articula de forma ascendente (Pies a Cabeza).		Se realizara movilidad articula de forma ascendente (Pies a Cabeza).	
			CALENTAMIENTO	Se ejecutaran Juegos autóctonos y de integracion para el calentamiento.	Se ejecutaran Juegos autóctonos y de integracion para el calentamiento.		Se ejecutaran Juegos autóctonos y de integracion para el calentamiento.	
	PARTE CENTRAL	VALORES	VALORES SOCIALES	**RESPETO**	Ejecute en de cada una de las sesiones de trabajo se incentivara y puntualizara el desarrollo de los ejercicios y juegos en el respeto por si mismo y por los demas.	Durante la ejecución de cada una de las sesiones de trabajo se incentivara y puntualizara el desarrollo de los ejercicios y juegos en el respeto por si mismo y por los demas.	Ejecución de cada una de las sesiones de trabajo se incentivara y puntualizara el desarrollo de los ejercicios y juegos en el respeto por si mismo y por los demas.	
				RESPONSABILIDAD	Se desarrollo al resposabilidad como eje participativo de la buena preparación física para el buen desenvolvimiento social y personal de cada uno de los deportistas.	Se enfatizara al resposabilidad como eje participativo de la buena preparación física para el buen desenvolvimiento social y personal de cada uno de los deportistas.	Se enfatizara al resposabilidad como eje participativo de la buena preparación física para el buen desenvolvimiento social y personal de cada uno de los deportistas.	
				COMPAÑERISMO	La practica del Baloncesto se realizara en pro del trabajo en compañerismo para avanzar en las habilidades tecnicas y tacticas grupales como de convivenvia dentro del entrenamiento.	La practica del Baloncesto se realizara en pro del trabajo en compañerismo para avanzar en las habilidades tecnicas y tacticas grupales como de convivenvia dentro del entrenamiento.	La practica del Baloncesto se realizara en pro del trabajo en compañerismo para avanzar en las habilidades tecnicas y tacticas grupales como de convivenvia dentro del entrenamiento.	
				JUSTICIA				
				COOPERACION		cada una de las actividades o ejercicios	una de las actividades o ejercicios que se	
				LEALTAD	Se realizará preparación de los deportistas en el marco de la lealtad con su grupo de trabajo y la institucion INDEPORTES, en el buen comportamiento y desarrollo de las diferentes actividades indicadas.			
				TRABAJO EN EQUIPO	Se promoverá el trabajo en equipo como ente para el buen funcionamiento de las tecnicas y tacticas en el desarrollo del juego del Baloncesto en los deportistas.	Se promoverá el trabajo en equipo como ente para el buen funcionamiento de las tecnicas y tacticas en el desarrollo del juego del Baloncesto en los deportistas.		
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD			desarrollo de las diferentes actividades	
				OBEDIENCIA	Se fometara el valor de la obediencia como prioridad para el desarrollo integral de los deportistas.	Se fometara el valor de la obediencia como prioridad para el desarrollo integral de los deportistas.	Se fometara el valor de la obediencia como prioridad para el desarrollo integral de los deportistas.	
				AUTODISCIPLINA	Se enfatizara el trabajo personal de autodisciplina para crear deportistas consientes del buen trabajo fisico y emocional.	Se enfatizara el trabajo personal de autodisciplina para crear deportistas consientes del buen trabajo fisico y emocional.	Se enfatizara el trabajo personal de autodisciplina para crear deportistas consientes del buen trabajo fisico y emocional.	
				PARTICIPACIÓN	Se fomentara la participacion por medio de actividades que promuevan la atencion de los deportistas y les permita su maxima expresión.	Se fomentara la participacion por medio de actividades que promuevan la atencion de los deportistas y les permita su maxima expresión.	Se fomentara la participacion por medio de actividades que promuevan la atencion de los deportistas y les permita su maxima expresión.	
				PERSEVERANCIA		un objetivo promoviendo la perseverancia	objetivo promoviendo la perseverancia en la	
				AUTODOMINIO	Durante las actividades a realizar se proporcionaran situaciones en los que los deportistas puedan obtener autodominio.	Durante las actividades a realizar se proporcionaran situaciones en los que los deportistas puedan obtener autodominio.		
				RECOMPENSA	Se explicara durante el desarrollo de las actividades que todo esfuerzo tiene una recompensa donde se animara a los deportistas a continuar en los entrenamientos experimentando sus avances a medida que va avanzando el proceso.			
		DESARROLLO MOTRIZ		**ACOPLAMIENTO**	Ejecución de ejercicios donde le deportista tenga la capacidad de coodinar su cuerpo de forma estatica o en movimiento.	Ejecución de ejercicios donde le deportista tenga la capacidad de coodinar su cuerpo de forma estatica o en movimiento.		
				RITMO	Se ejecutarán ejercicios donde el deportista tenga la capacidad de asimiliar cambios dinamicos en movimiento.	Se ejecutarán ejercicios donde el deportista tenga la capacidad de asimiliar cambios dinamicos en movimiento.	Se ejecutarán ejercicios donde el deportista tenga la capacidad de asimiliar cambios dinamicos en movimiento.	
				EQUILIBRIO	Se ejecutarán ejercicios donde los deportistas logren mantener su centro de gravedad sobre su punto de apoyo.	Se ejecutarán ejercicios donde los deportistas logren mantener su centro de gravedad sobre su punto de apoyo.	Se ejecutarán ejercicios donde los deportistas logren mantener su centro de gravedad sobre su punto de apoyo.	
				ORIENTACION	Se proporcionaran situaciones donde los deportistas tengan que realizar movimientos en base a una o varias refencias para lograr un objetivo indicado.	Se proporcionaran situaciones donde los deportistas tengan que realizar movimientos en base a una o varias refencias para lograr un objetivo indicado.	Se proporcionaran situaciones donde los deportistas tengan que realizar movimientos en base a una o varias refencias para lograr un objetivo indicado.	
				DIFERENCIACION			deportistas tengan la capacidad de realizar	
				REACCIÓN		deportistas respondan a estímulos,	respondan a estímulos, ejecutando acciones	
				ADAPTACION				
		CAPACIDADES CONDICIONALES		**FUERZA**	Se realizaran ejercicios a baja intensidad con la misma velocidad de ejecución fortaleciendo tren superior e inferior.	Se ejecutarán ejercicios y/o actividades donde se desarrolle la fuerza explosiva y la fuerza resistencia.	Se ejecutarán ejercicios y/o actividades donde se desarrolle la fuerza explosiva y la fuerza resistencia.	
				VELOCIDAD		tengan la capacidad de correr con	Los deportistas realizaran ejercicios donde tengan la capacidad de correr con arrancadas de	
				FLEXIBILIDAD	Los deportistas realizarán ejercicios que impliquen la semiflexion amplia y adecuada de sus rodillas.	Se realizarán ejercicios que impliquen la semiflexion amplia y adecuada de las rodillas.	Se realizarán ejercicios que impliquen la semiflexion amplia y adecuada de las rodillas.	
				RESISTENCIA	Se ejecutarán ejercicios donde los deportistas utilizaran su propio peso para aumentar la resistencia muscular.	Se ejecutarán ejercicios de salto en diferentes situaciones u obstaculos permitiendo la mecanizacion del gesto técnico inicial.	Se ejecutarán ejercicios de salto en diferentes situaciones u obstaculos permitiendo la mecanizacion del gesto técnico inicial.	
		ELEMENTOS TECNICOS		**DRIBLING O BOTE**	Se realizaran ejercicios donde se practique el drible con la mano derecha e izquierda teniendo dominio de balón.	Se realizaran ejercicios y/o actividades donde se ejecute el drible con ambas manos alternando y teniendo dominio de balón, también ejercicios de drible	Se realizaran ejercicios y/o actividades donde se ejecute el drible con ambas manos alternando y teniendo dominio de balón, también ejercicios de drible manteniendo su pocisión mientras es	
				PASE	Se ejecutarán ejercicios donde se evidencie el pase del balon a un compañero de forma directa sin rebotarlo en el piso y de pique.	Se realizaran ejercicios y/o actividades para mejorar los diferentes tipos de pase (recto,de pecho, de pique y de beisbol).	Se realizaran ejercicios y/o actividades para mejorar los diferentes tipos de pase (recto,de pecho, de pique y de beisbol).	
				LANZAMIENTO	Se realizarán ejercicios donde se evidencie la pocision de los brazos y las manos iniciando la mecanizacion el gesto tecnico del lanzamiento.	Se ejecutaran ejercicios donde se logre mecanizar el gesto tecnico del lanzamiento pocisionando de forma adecuada el tren superior y el tren inferior.	Se ejecutaran ejercicios donde se logre mecanizar el gesto tecnico del lanzamiento pocisionando de forma adecuada el tren superior y el tren inferior.	
		ELEMENTOS TACTICOS		**DEFENSA**	Se ejecutarán ejercicios donde se realizan desplazamientos laterales intentando robar el balon o evitando que los jugadores avancen.	desplazamiento en el campo de juego, donde los jugadores puedan mover sus brazos de forma adecuada evitando los pases y/o anotaciones de sus oponentes.	Se ejecutaran ejercicios de desplazamiento en el campo de juego, donde los jugadores puedan mover sus brazos de forma adecuada evitando los pases y/o anotaciones de sus oponentes.	
				ATAQUE	Durante la ejecución de los ejercicios los deportistas saben cual es el campo contrario de juego y conocen cuando debe atacarlo.	Se realizarán ejercicios basicos, haciendo pases cortos y largos, donde predominan los pases de profundidad a velocidad de juego.	Se realizarán ejercicios basicos, haciendo pases cortos y largos, donde predominan los pases de profundidad a velocidad de juego.	
		RECREATIVO		**JUEGOS DE INTEGRACION**	Durante la ejecución de las sesiones de clase de realizarán rondas y juegos recreativos para el calentamiento de los deportistas.	Durante la ejecución de las sesiones de clase de realizarán rondas y juegos recreativos para el calentamiento de los deportistas.	Durante la ejecución de las sesiones de clase de realizarán rondas y juegos recreativos para el calentamiento de los deportistas.	
				JUEGOS TRADICIONALES	Se integrará en el calentamiento y la parte central de las sesiones de clase, juegos tradicionales como Yermis, ponchados, cuadrito, la lleva, congelados, entre otros.	Se integrará en el calentamiento y la parte central de las sesiones de clase, juegos tradicionales como Yermis, ponchados, cuadrito, la lleva, congelados, entre otros.	Se integrará en el calentamiento y la parte central de las sesiones de clase, juegos tradicionales como Yermis, ponchados, cuadrito, la lleva, congelados, entre otros.	
				ACTIVIDADES ARTISTICAS				
				CIRCUITOS RECREATIVOS	Se realizaran circuitos recreativos enfocados en la preparación física de los deportistas promoviendo la disciplina y el rendimiento corporal.	Se realizaran circuitos recreativos enfocados en la preparación física de los deportistas promoviendo la disciplina y el rendimiento corporal.	Se realizaran circuitos recreativos enfocados en la preparación física de los deportistas promoviendo la disciplina y el rendimiento corporal.	
				FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL		**ESTIRAMIENTO**	Se realizará el estiramiento de forma descendente (Cabeza a Pies).	Se realizará el estiramiento de forma descendente (Cabeza a Pies).	Se realizará el estiramiento de forma descendente (Cabeza a Pies).	
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Durante cada una de las sesiones de clase se verificará el cumplimiento de los objetivos propuestos, luego se hara una reflexion de lo trabajado y aspectos a mejorar, terminando con una tarea que indicara la formadora deportiva.	Durante cada una de las sesiones de clase se verificara el cumplimiento de los objetivos propuestos, luego se hara una reflexion de lo trabajado y aspectos a mejorar, terminando con una tarea que indicara la formadora deportiva.	Durante cada una de las sesiones de clase se verificara el cumplimiento de los objetivos propuestos, luego se hara una reflexion de lo trabajado y aspectos a mejorar, terminando con una tarea que indicara la formadora deportiva.	

FIRMA FORMADOR:

DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: ANOLAIMA**		
LUGAR:				FLORIDA, REVENTONES Y CORRALEJAS		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 7:30 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**	X	**FUNDAMENTACIÒN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	X
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	**RESPETO**	Ejecute en de cada una de las sesiones de trabajo se incentivara y puntualizara el desarrollo de los ejercicios y juegos en el respeto por si mismo y por los demas.		Durante la ejecución de cada una de las sesiones de trabajo se incentivara y puntualizara el desarrollo de los ejercicios y juegos en el respeto por si mismo y por los demas.		Ejecución de cada una de las sesiones de trabajo se incentivara y puntualizara el desarrollo de los ejercicios y juegos en el respeto por si mismo y por los demas.
			RESPONSABILIDAD	Se desarrollo al resposabilidad como eje participativo de la buena preparación fisica para el buen desenvolvimiento social y personal de cada uno de los deportistas.		Se enfatizara al resposabilidad como eje participativo de la buena preparación fisica para el buen desenvolvimiento social y personal de cada uno de los deportistas.		Se enfatizara al resposabilidad como eje participativo de la buena preparación fisica para el buen desenvolvimiento social y personal de cada uno de los deportistas.
			COMPAÑERISMO	La practica del Baloncesto se realizara en pro del trabajo en compañerismo para avanzar en las habilidades tecnicas y tacticas grupales como de convivenvia dentro del entrenamiento.		La practica del Baloncesto se realizara en pro del trabajo en compañerismo para avanzar en las habilidades tecnicas y tacticas grupales como de convivenvia dentro del entrenamiento.		La practica del Baloncesto se realizara en pro del trabajo en compañerismo para avanzar en las habilidades tecnicas y tacticas grupales como de convivenvia dentro del entrenamiento.
			JUSTICIA			cada una de las actividades o ejercicios		una de las actividades o ejercicios que se
			COOPERACION					
			LEALTAD	Se realizará preparación de los deportistas en el marco de la lealtad con su grupo de trabajo y la institucion INDEPORTES, en el buen comportamiento y desarrollo de las diferentes actividades indicadas.				
			TRABAJO EN EQUIPO	Se promoverá el trabajo en equipo como ente para el buen funcionamiento de las tecnicas y tacticas en el desarrollo del juego del Baloncesto en los deportistas.		Se promoverá el trabajo en equipo como ente para el buen funcionamiento de las tecnicas y tacticas en el desarrollo del juego del Baloncesto en los deportistas.		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					desarrollo de las diferentes actividades
			OBEDIENCIA	Se fometara el valor de la obediencia como prioridad para el desarrollo integral de los deportistas.		Se fometara el valor de la obediencia como prioridad para el desarrollo integral de los deportistas.		Se fometara el valor de la obediencia como prioridad para el desarrollo integral de los deportistas.
			AUTODISCIPLINA	Se enfatizara el trabajo personal de autodisciplina para crear deportistas consientes del buen trabajo fisico y emocional.		Se enfatizara el trabajo personal de autodisciplina para crear deportistas consientes del buen trabajo fisico y emocional.		Se enfatizara el trabajo personal de autodisciplina para crear deportistas consientes del buen trabajo fisico y emocional.
			PARTICIPACIÓN	Se fomentara la participacion por medio de actividades que promuevan la atencion de los deportistas y les permita su maxima expresión.		Se fomentara la participacion por medio de actividades que promuevan la atencion de los deportistas y les permita su maxima expresión.		Se fomentara la participacion por medio de actividades que promuevan la atencion de los deportistas y les permita su maxima expresión.
			PERSEVERANCIA			un objetivo promoviendo la perseverancia		objetivo promoviendo la perseverancia en la
			AUTODOMINIO	Durante las actividades a realizar se proporcionaran situaciones en los que los deportistas puedan obtener autodominio.		Durante las actividades a realizar se proporcionaran situaciones en los que los deportistas puedan obtener autodominio.		
			RECOMPENSA	Se explicara durante el desarrollo de las actividades que todo esfuerzo tiene una recompensa donde se animara a los deportistas a continuar en los entrenamientos experimentando sus avances a medida que va avanzando el proceso.				
	PARTE INCIAL	INICIO	**INTRODUCCION**	Se explicara el trabajo a realizar durante cada una de las sesiones de clase, luego se realizara el llamado a lista.		Se explicara el trabajo a realizar durante cada una de las sesiones de clase, luego se realizara el llamado a lista.		Se explicara el trabajo a realizar durante cada una de las sesiones de clase, luego se realizara el llamado a lista.
			MOVILIDAD ARTICULAR	Se realizara movlidad articula de forma ascendente (Pies a Cabeza).		Se realizara movlidad articula de forma ascendente (Pies a Cabeza).		Se realizara movlidad articula de forma ascendente (Pies a Cabeza).
			CALENTAMIENTO	Se ejecutaran Juegos autóctonos y de integracion para el calentamiento.		Se ejecutaran Juegos autóctonos y de integracion para el calentamiento.		Se ejecutaran Juegos autóctonos y de integracion para el calentamiento.
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	**ACOPLAMIENTO**	Ejecución de ejercicios donde le deportista tenga la capacidad de coodinar su cuerpo de forma estatica o en movimiento.		Ejecución de ejercicios donde le deportista tenga la capacidad de coodinar su cuerpo de forma estatica o en movimiento.		
			RITMO	Se ejecutarán ejercicios donde el deportista tenga la capacidad de asimiliar cambios dinamicos en movimiento.		Se ejecutarán ejercicios donde el deportista tenga la capacidad de asimiliar cambios dinamicos en movimiento.		Se ejecutarán ejercicios donde el deportista tenga la capacidad de asimiliar cambios dinamicos en movimiento.
			EQUILIBRIO	Se ejecutarán ejercicios donde los deportistas logren mantener su centro de gravedad sobre su punto de apoyo.		Se ejecutarán ejercicios donde los deportistas logren mantener su centro de gravedad sobre su punto de apoyo.		Se ejecutarán ejercicios donde los deportistas logren mantener su centro de gravedad sobre su punto de apoyo.
			ORIENTACION	Se proporcionaran situaciones donde los deportistas tengan que realizar movimientos en base a una o varias refencias para lograr un objetivo indicado.		Se proporcionaran situaciones donde los deportistas tengan que realizar movimientos en base a una o varias refencias para lograr un objetivo indicado.		Se proporcionaran situaciones donde los deportistas tengan que realizar movimientos en base a una o varias refencias para lograr un objetivo indicado.
			DIFERENCIACION					deportistas tengan la capacidad de realizar
			REACCIÓN			deportistas respondan a estímulos,		respondan a estímulos, ejecutando acciones
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	**FUERZA**	Se realizaran ejercicios a baja intensidad con la misma velocidad de ejecución fortaleciendo tren superior e inferior.		Se ejecutarán ejercicios y/o actividades donde se desarrolle la fuerza explosiva y la fuerza resistencia.		Se ejecutarán ejercicios y/o actividades donde se desarrolle la fuerza explosiva y la fuerza resistencia.
			VELOCIDAD			Los deportistas realizaran ejercicios donde tengan la capacidad de correr con		Los deportistas realizaran ejercicios donde tengan la capacidad de correr con arrancadas de
			FLEXIBILIDAD	Los deportistas realizarán ejercicios que impliquen la semiflexion amplia y adecuada de sus rodillas.		Se realizarán ejercicios que impliquen la semiflexion amplia y adecuada de las rodillas.		Se realizarán ejercicios que impliquen la semiflexion amplia y adecuada de las rodillas.
			RESISTENCIA	Se ejecutarán ejercicios donde los deportistas utilizaran su propio peso para aumentar la resistencia muscular.		Se ejecutarán ejercicios de salto en diferentes situaciones u obstaculos permitiendo la mecanizacion del gesto técnico inicial.		Se ejecutarán ejercicios de salto en diferentes situaciones u obstaculos permitiendo la mecanizacion del gesto técnico inicial.
		ELEMENTOS TECNICOS	**DRIBLING O BOTE**	Se realizarán ejercicios donde se practique el drible con la mano derecha e izquierda teniendo dominio de balón.		Se realizaran ejercicios y/o actividades donde se ejecute el drible con ambas manos alternando y teniendo dominio de balón, también ejercicios de drible manteniendo su pocisión mientras es		Se realizaran ejercicios y/o actividades donde se ejecute el drible con ambas manos alternando y teniendo dominio de balón, también ejercicios de drible manteniendo su pocisión mientras es
			PASE	Se ejecutarán ejercicios donde se evidencie el pase del balon a un compañero de forma directa sin rebotarlo en el piso y de pique.		Se realizaran ejercicios y/o actividades para mejorar los diferentes tipos de pase (recto,de pecho, de pique y de beisbol).		Se realizaran ejercicios y/o actividades para mejorar los diferentes tipos de pase (recto,de pecho, de pique y de beisbol).
			LANZAMIENTO	Se realizarán ejercicios donde se evidencie la pocision de los brazos y las manos iniciando la mecanizacion el gesto tecnico del lanzamiento.		Se ejecutaran ejercicios donde se logre mecanizar el gesto tecnico del lanzamiento pocisionando de forma adecuada el tren superior y el tren inferior.		Se ejecutaran ejercicios donde se logre mecanizar el gesto tecnico del lanzamiento pocisionando de forma adecuada el tren superior y el tren inferior.
		ELEMENTOS TACTICOS	**DEFENSA**	Se ejecutarán ejercicios donde se realizan desplazamientos laterales intentando robar el balon o evitando que los jugadores avancen.		desplazamiento en el campo de juego, donde los jugadores puedan mover sus brazos de forma adecuada evitando los pases y/o anotaciones de sus oponentes.		Se ejecutaran ejercicios de desplazamiento en el campo de juego, donde los jugadores puedan mover sus brazos de forma adecuada evitando los pases y/o anotaciones de sus oponentes.
			ATAQUE	Durante la ejecución de los ejercicios los deportistas saben cual es el campo contrario de juego y conocen cuando debe atacarlo.		Se realizarán ejercicios basicos, haciendo pases cortos y largos, donde predominan los pases de profundidad a velocidad de juego.		Se realizarán ejercicios basicos, haciendo pases cortos y largos, donde predominan los pases de profundidad a velocidad de juego.
		RECREATIVO	**JUEGOS DE INTEGRACION**	Durante la ejecución de las sesiones de clase de realizarán rondas y juegos recreativos para el calentamiento de los deportistas.		Durante la ejecución de las sesiones de clase de realizarán rondas y juegos recreativos para el calentamiento de los deportistas.		Durante la ejecución de las sesiones de clase de realizarán rondas y juegos recreativos para el calentamiento de los deportistas.
			JUEGOS TRADICIONALES	Se integrará en el calentamiento y la parte central de las sesiones de clase, juegos tradicionales como Yermis, ponchados, cuadrito, la lleva, congelados, entre otros.		Se integrará en el calentamiento y la parte central de las sesiones de clase, juegos tradicionales como Yermis, ponchados, cuadrito, la lleva, congelados, entre otros.		Se integrará en el calentamiento y la parte central de las sesiones de clase, juegos tradicionales como Yermis, ponchados, cuadrito, la lleva, congelados, entre otros.
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Se realizaran circuitos recreativos enfocados en la preparación fisica de los deportistas promoviendo la disciplina y el rendimiento corporal.		Se realizaran circuitos recreativos enfocados en la preparación fisica de los deportistas promoviendo la disciplina y el rendimiento corporal.		Se realizaran circuitos recreativos enfocados en la preparación fisica de los deportistas promoviendo la disciplina y el rendimiento corporal.
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	**ESTIRAMIENTO**	Se realizará el estiramiento de forma descendente (Cabeza a Pies).		Se realizará el estiramiento de forma descendente (Cabeza a Pies).		Se realizará el estiramiento de forma descendente (Cabeza a Pies).
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Durante cada una de las sesiones de clase se verificara el cumplimiento de los objetivos propuestos, luego se hara una reflexion de lo trabajado y aspectos a mejorar, terminando con una tarea que indicara la formadora deportiva.		Durante cada una de las sesiones de clase se verificara el cumplimiento de los objetivos propuestos, luego se hara una reflexion de lo trabajado y aspectos a mejorar, terminando con una tarea que indicara la formadora deportiva.		Durante cada una de las sesiones de clase se verificara el cumplimiento de los objetivos propuestos, luego se hara una reflexion de lo trabajado y aspectos a mejorar, terminando con una tarea que indicara la formadora deportiva.

FIRMA FORMADOR:

NOVIEMBRE

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

Fecha:	**4/11/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 288**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**6-9 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**empo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recepcion de documentos de	llamado a lista	**x**	15	
2. disposiciones de clases	Movilidad Articular		5	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. congelados con balon; el estudiante solo puede tocar al compañero con el balon en la mano.	Fuerza	maxima			
2. retos de giros y avanzar, haciendo giros sobre un punto, luego salir a la meta.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. estando en varias posiciones, sentado acostado, arrodillado de pie; se lanza un objeto, balon o pelota y el niño debera recibirlo sin que toque el suelo.	Acoplamiento				**balones, conos, palos de escoba cuerda**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x	15	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción			15	
7.	Adaptación				
8. juegos de persecusion	**Patrones Basicos de Movimiento**		rodar, correr saltar	5	
9	**Componete Teorico**		recreacion	5	
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		convivencia	5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de la cuerda larga, a 1 y 2 pies,			x	**15**	**cuerda de mas de 4mts**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha: 5/11/2022	**Lugar: flori**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 9 am**	**N° de sesión: 289**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**		**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Encentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplı	x	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	iempo 20 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recepcion de documentos de	llamado a lista	**x**	15	
2. disposiciones de clases	Movilidad Articular		5	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. YERMIS	Fuerza	maxima			
2. STOP		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. el reloj de cuerda, girar la curda en sentido de las manecillas del reloj, y los niños tienen que saltar sin ser tocados.	Acoplamiento				
2.	Ritmo		x	10	**balon de goma, tapas o vasos, tiza, cuerda larga**
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		saltar y correr	5	
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.			ludicas y rec	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. guerra de colores			x	**15**	**espacio disponible**
2. policias y ladrones			x	**10**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	
2.Retroalimentaciòn de la clase				**recursos de espacio**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador: **DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**7/11/2022**	**Lugar: corr**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 2 pm**	**N° de sesión: 290**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci**	**Marcar con**		
1. congelados con balon	Fuerza	Maxima			**balones y pelotas de tenis, escaleras, platillos y coonos**
2. balon pasa por el tunel, los niños en linea pasan el balo enrte las piernas hasta llegar al final.		Explosiva			
3.	Resistencia	mixta			
4.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. el juego del ciego	Acoplamiento				
2. competecia de lanzamiento y tiro al	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x	20	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr	10	
8. juego de blanco y negro					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.			juegos	5	
12					
13.participa en el juego					
14.A73	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.			participacion	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. circuitos de coordinacion			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 291**		**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**6-9 años**
INICIACIÓN		**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases		llamado a lista	**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista		Movilidad Articular	**x**	5	
3. movilidad articular		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	**balones y pelotas de tenis, escaleras, platillos y coonos**
1. saltar lazo con dos compañeros, juego el reloj	Fuerza	Maxima			
2. movimientos de extension		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. juego de herradura	Acoplamiento		
2. doble ritmo	Ritmo	x	15
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	15
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		doble ritmo	5
8. vision de doble ritmo			
9			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.		saltar y correr	5
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		respeto	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego bolos			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**12/11/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 9 Am**	**N° de sesión: 292**		**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**
1. cadenita	Fuerza	Maxima		
2. frente a 4 platillos, el cual cada uno tiene un ccolor diferente, al ser nombrado debe ir hacia el platillo correspondiente.		Explosiva		
3.	Resistencia	aerobica	**x**	15
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn	**x**	20
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. kanguros y cojos, predeportivo de	Acoplamiento			
2. dirblar con balones con diferentes caracteristicas.	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			**balones y pelotas de tenis, escaleras, platillos y coonos**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		correr	5	
8. juego de blanco y negro				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. vivencia de habilidades basicas		prdeportivos	5	
12				
13.participa en el juego				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15.		participacion	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos de habilidades			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha: 14/11/2022	**Lugar:** corra	**Municipio:** anolaima	**Hora:** 2pm-	**N° de sesión:** 293	**N° de semana:** 40
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	x	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular	x	5	
3. movilidad articular	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. cadenita con variantes	Fuerza	Maxima			**balones y pelotas de tenis, escaleras, platillos y coonos**
2. por parejas cada uno con un balon, y en un espacio delimitado, juean a quitarle el balon al otro, hasta que pase determinado tiempo.		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	x	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. lanzardesde varios puntos y formas para encestar o pegarle a un lugar especifico.	Acoplamiento		
2. driblar a una mano en un especifico punto de referencia.	Ritmo		
3.	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	20
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		saltar	5
8. saltar en los aros con momiento de balon			
9			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11. tumbar los conos		predeportivos	5
12			
13.participa en el juego			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		participacion	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juegos de habilidades			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador: **DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 294**	**N° de semana: 40**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	**balones,pelotas de tenis, escaleras, platillos y conos**
1.juegos de lanzamiento y persecusion	Fuerza	Maxima			
2.carrera de obstaculos en el campo		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.circuito de coordinacion con saltos	Acoplamiento				
2. actuar con respecto a la orden del entrenador	Ritmo		x	15	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	5	
8. saltos con cambio de pierna					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. tumbar los conos			predeportivos	5	
12					
13.participa en el juego					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.			participacion	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos aplicativos			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**circulo central**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	durante el estiramiento la retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**19/11/2022**	**Lugar: flori**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 9am-**	**N° de sesión: 295**	**N° de semana: 40**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 - 9 años**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**		planillas de asistencia palos de escoba
2. movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Pasos base del dobe ritmo, con	Fuerza	Maxima			
2. policias y ladrones.		Explosiva			
3.	Resistencia	mixta	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. diferenciacion y velocidades de	Acoplamiento			
2. parada en 1y 2 tiempo, 1 y 2 pies	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio	X	15	
a	Orientación			
5.	Diferenciación			**conos, platillos y balones**
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		saltar	5	
8. saltos de kanguro				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. recepcion y pase del balon		que es el pase	5	
12				
13. relacion con sus compañeros				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15.		interaccion	5	
16.				
17.				
18				

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. tiro al blanco	**x**		X	**10**
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

balon y botellas de plastico

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por el profesor
2.Retroalimentaciòn de la clase	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		durante el estiramiento la retroalimentacion
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5	

espacio adaptado

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 296**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: • Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	balones,pelotas de tenis, escaleras, platillos y conos
1.juegos de lanzamiento y persecusion	Fuerza	Maxima			
2.carrera de obstaculos en el campo		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.circuito de coordinacion con saltos	Acoplamiento				
2. actuar con respecto a la orden del entrenador	Ritmo		x	15	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	5	
8. saltos con cambio de pierna					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. tumbar los conos			predeportivos	5	
12					
13.participa en el juego					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.			participacion	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos aplicativos			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**circulo central**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	durante el estiramiento la retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**26/11/2022**	**Lugar: corra**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 2pm-**	**N° de sesión: 297**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	x		virtual, espacio disponible
2. movilidad articular	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**balon de baloncesto, botellas plasticas y puntos de referencia**
1. ponchados por equipos	Fuerza	Maxima			
2. cojidas con balon, debera llevar el balon y tocar al compañero		Explosiva			
3.	Resistencia	mixta	x	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	x	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. realizaremos doble ritmo desde distintos puntos hacia el tablero, con parada en 1 tiempo	Acoplamiento				
2. con ojos cerrados tendran posesion del balon, avanzaran de acuerdo a señales sonoras según diga el entrenador.	Ritmo		X	10	
3.	Equilibrio				
a	Orientación		X	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	5	
8. realizar saltos de a un pie con					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. vivenciara todos los tipos de pase y su posible uso			que es el pase	5	
12					
13.					
14. juego porparejas	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.			interaccion	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**balon , con una pelota de tenis y una bolsa**
1. Juego aplicativo.			x	**15**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**espacio adaptado**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	durante el estiramiento la retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: **DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

12345678

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/11/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 9 Am**	**N° de sesión: 298**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases anteriores.	llamado a lista	**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**balones y pelotas de tenis, escaleras, platillos y coonos**
1. cadenita	Fuerza	Maxima			
2. frente a 4 platillos, el cual cada uno		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. kanguros y cojos, predeportivo de	Acoplamiento		
2. dirblar con balones con diferentes	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	x	15
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		correr	5
8. juego de blanco y negro			
9			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11. vivencia de habilidades basicas		prdeportivos	5
12			
13.participa en el juego			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.		participacior	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juegos de habilidades			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**2/11/2022**	**Lugar: corr**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 2pm-**	**N° de sesión: 299**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas: 18**		**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**iempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	virtualidad
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. twister	Fuerza	maxima			
2. juegos de Ay B		Explosiva			
3. soldado de plomo	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. vivencia del doble ritmo	Acoplamiento				
2. camino recto, caminar en linea recta	Ritmo		**x**	10	
3. paso y salto	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. normas basicas del juego			x	5	
11. modalidad de juego			x	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. cooperacion			x		
16.					
17.					
18					

espacio amplio

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**espacio adaptado**
1. tiro al blanco			x	**10**	**pelotas y botellas de plastico**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	
2.Retroalimentaciòn de la clase				**espacio adaptado**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**4/11/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 300**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas: 18**		**6-9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista		**x**	5	clase virtual
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. circuitos de movimiento (estrellas,	Fuerza	maxima			
2. movimientos laterales y frontales cor		Explosiva			
3. ejercicios de mini yoga	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. acoplar sus extremidades acordes a	Acoplamiento		**x**	10	
2. dribllar a diferentes ritmos, velocidad	Ritmo		x	10	
3. cambios de ejercicio dificultad y	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. normas basicas del juego			x	5	
11. modalidad de juego			x	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. cooperacion			x		
16.					
17.					
18					

espacio amplio, balon de baloncesto o apropiado para la clase, una pelota pequeña u objeto con caracteristicas similares botella con agua.

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**espacio adaptado**
1. laznar el balon y atraparlo, de frente			x	**5**	**pelotas y botellas de plastico**
2.puntos de conttacto con balon	**x**			**5**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAAA1:J52
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2022	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 9am**	**N° de sesión: 301**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador:DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas: 18**		**6-9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	empo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. recepcion de documentos de	llamado a lista	x	15	
2. disposiciones de clases	Movilidad Articular		5	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. YERMIS	Fuerza	maxima			
2. STOP		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades			Tiempo	
1. el reloj de cuerda, girar la curda en	Acoplamiento				
2.	Ritmo		x	10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento		saltar y correr	5	
9	Componete Teorico				
10.					
11.			ludicas y rec	5	
12					
13.					
14.	mponete Social volutiv				
15.					
16.					
17.					
18					

balon de goma, tapas o vasos, tiza, cuerda larga

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. guerra de colores			x	15	espacio disponible
2. policias y ladrones			x	10	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	recursos de espacio
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE

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

Fecha:	**7/11/2022**	**Lugar: corr**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 2 pm**	**N° de sesión: 302**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	
1. cogidas con balon	Fuerza	Maxima			
2. circuito de desplazamiento y coordinacion		Explosiva			
3.pasos de gigante	Resistencia	aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. el juego del ciego	Acoplamiento				
2. competecia de lanzamiento y tiro al	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x	20	
5.	Diferenciación				**balones , escaleras, platillos y conos**
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr	10	
8. juego de blanco y negro					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.			juegos inicialees	5	
12					
13.participa en el juego					
14.A73	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.			participacior	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. circuitos de coordinacion			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: Reve**	**Municipio: anolaima**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 303**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE					**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**	5	planillas
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. movimientos a traves de los conos	Fuerza	Maxima			
2. cogidas		Explosiva			
3. posiciones basicas	Resistencia	aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. circuito de cambios de direccion	Acoplamiento				
2. pases y movimientos	Ritmo		x	10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				**balones , escaleras, platillos y conos**
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr	10	
8. competencia de velocidad					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.			drblie	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos 1vs+A781			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador: **DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**12/11/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 9AM**	**N° de sesión: 304**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con**	**Tiempo 20**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**	5	planillas
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	balones , escaleras, platillos y conos
1. saltos de rana por equipos	Fuerza	Maxima			
2.competencia con manejo de balon		Explosiva	**x**	15	
3. un balon por pareja, estando en medio de los dos y a la orden a quien corresponda ira por el balon.	Resistencia	aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. kanguro y cojo, saltos con y sin balon	Acoplamiento				
2.traslado de balon con diferentes	Ritmo		x	10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			4 apoyos	5	
8. transportar el balon en posicion de 4					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. opciones y posiciones de pase			pase	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. apoyo a los compañeros			ayuda	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos 1vs1	**x**		x	**15**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con :	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIIRE**

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

Fecha:	**14/11/2022**	**Lugar: corr**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 305**	**N° de semana: 40**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**			**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases		llamado a lista	**x**		
2. movilidad articular		Movilidad Articular	**x**	10	lanillas de asistencia palos de escoba
3.		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Pasos base del dobe ritmo, con	Fuerza	Maxima			
2. policias y ladrones.		Explosiva			
3.	Resistencia	mixta	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. diferenciacion y velocidades de doble ritmo con definicion al aro	Acoplamiento			
2. parada en 1y 2 tiempo, 1 y 2 pies	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio	X	15	
a	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		saltar	5	
8. saltos de kanguro				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. recepcion y oase del balon		que es el pase	5	
12				
13. relacion con sus compañeros				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15.		interaccion	5	
16.				
17.				
18				

conos, platillos y baones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. tiro al blanco	**x**		x	**10**	**balon y botellas de plastico**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5		

Nombre del formador: **DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 306**		**N° de semana: 40**
Nombre del Formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**			**N° de deportistas:**			**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**		planillas de asistencia palos de escoba
2. movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**
1. congelaos con balon	Fuerza	Maxima		
2. un balon en la mitad de dos compañeros, a la orden uno coge el balon y tiene que ocar al otro		Explosiva		
3.	Resistencia	aerobica	**x**	15
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn	x	15
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. driblar con una manp, y con la otra recibir una pelota u objeto diferente para devolverlo.	Acoplamiento		
2. driblar con balon por una linea recta, sin que este se salga de un trayecto definido	Ritmo		
3.	Equilibrio	x	15
a	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		saltar	5
8. saltos de kanguro			
9			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11. recepcion y oase del balon		que es el pase	5
12			
13. relacion con sus compañeros			
14.	**mponete Social volutiv**	TEMAS	
15.		interaccion	5
16.			
17.			
18			

conos, platillos y baones

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. tiro al blanco y bolos rectos	**x**		x	**10**	**balon y botellas de plastico**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5		

Nombre del formador: **DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha: 19/11/2022	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 9AM**	**N° de sesión: 307**	**N° de semana: 40**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**		**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		cooperacion	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista				
2. se llama a lista	Movilidad Articular		x	10	anillas de asistencia, ayuda audiovisu
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. competencia de carreras con sus	Fuerza	Media			
2. trensa de 2 contanco la efectividad		Explosiva			
3. con lazo haiendo saltos con	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. realizar doble ritmo desde todas las	Acoplamiento				
2. juegos de aceleracion y	Ritmo		X	10	
3.	Equilibrio		X	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	10	
8. saltos a uno y dos pies, a variacion					
9.					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. un paso por platillo, saltado y			doble ritmo	10	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. comonentes axiologicos del juego			valor del jue	5	
16.					
17.					
18					

balon de baloncesto, epacio disponible para moverse, un compañero o padre de familia y pelota de caucho

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. circuito de habilidades	**x**		X	**10**	
2.					
3.					
4.					**balon de baloncesto y palo de escoba**
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento			estiramiento dirigido por	**espacio requerido**
2.Retroalimentaciòn de la clase	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha: 25/11/2022	**Lugar: COR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 308**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**		**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Encentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplir	x	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		cooperacion	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	anillas de asistencia, ayuda audiovisu
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. desplazamiento en 4 apoyos, jeugo	Fuerza	Media	**x**	10	
2. con un globo, lo lanzamos hacia		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. dependiendo la orden, el nio se	Acoplamiento			
2. en sus moviminetos con balon	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	15	**balon de baloncesto, epacio disponible para moverse, un compañero o padre de familia**
7.	Adaptación	x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		saltos	5	
8. realiza satos a 1 pie 2 pies,		correr	10	
9. correr de un punto otro en el menor				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. teroria del doble ritmo, faltas y		doble ritmo	10	
12				
13.				
14.	**mponete Social volutiv**	TEMAS		
15. comonentes axiologicos del juego		valor del jue	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. circuito de habilidades	**x**		x	**10**	
2.					
3.					**botellas plasticas, balon de baloncesto y pelota de caucho**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con :	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	
2.Retroalimentaciòn de la clase				**espacio requerido**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador: **DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**26/11/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 309**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Encentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases anteriores.	llamado a lista		**x**		planillas de asistencia palos de escoba
2. movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos, platillos y baones**
1. congelaos con balon	Fuerza	Maxima			
2. un balon en la mitad de dos		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. driblar con una manp, y con la otra	Acoplamiento		
2. driblar con balon por una linea recta,	Ritmo		
3.	Equilibrio	x	15
a	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		saltar	5
8. saltos de kanguro			
9			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11. recepcion y oase del balon		que es el pase	5
12			
13. relacion con sus compañeros			
14.	**mponete Social volutiv**	TEMAS	
15.		interaccion	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**balon y botellas de plastico**
1. tiro al blanco y bolos rectos	**x**		X	**10**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**espacio adaptado**
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	5		

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**28/11/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 9AM**	**N° de sesión: 310**		**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista				anillas de asistencia, ayuda audiovisu
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	**balon de baloncesto, epacio disponible para moverse, un compañero o padre de familia y pelota de caucho**
1. competencia de carreras con sus	Fuerza	Media			
2. trensa de 2 contanco la efectividad		Explosiva			
3. con lazo haiendo saltos con extension	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. realizar doble ritmo desde todas las	Acoplamiento				
2. juegos de aceleracion y desacelereacion	Ritmo		X	10	
3.	Equilibrio		X	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	10	
8. saltos a uno y dos pies, a variacion de					
9.					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. un paso por platillo, saltado y lanzando			doble ritmo	10	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. comonentes axiologicos del juego en si			valor del jue	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. circuito de habilidades	**x**		x	**10**	**balon de baloncesto y palo de escoba**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento			estiramiento dirigido por	**espacio requerido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**2/11/2022**	**Lugar: corra**	**Municipio: anolaima**	**Hora:2pm a**	**N° de sesión: 311**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas: 12**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en compeencias

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				empo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. recepcion de documentos de	Introduccion a la clase		**x**	empo 20 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
2. calentamiento general	llamado a lista		**x**	5	palo de escoba y balon
3. reconocimiento del grupo	Movilidad Articular		**x**	10	
	Calentamiento		**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. movimientos por series y tiempo	Fuerza	maxima			
2. blanco y negro reaccion		Explosiva			
3. soldado de plomo	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. movimientos alrededor del espacio	Acoplamiento				
2. 1,2,3 estatuas equilibrio en 1 y dos pi	Ritmo				
3.categorias y modos de juego	Equilibrio		x	20	**platillos para delimitar espacios, campo de jueo**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. reglamento de juego y plane de jue			x	10	
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juego recreativo			x	**10**	**balones y pelotas de tenis**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	
2.Retroalimentaciòn de la clase				**espacio adaptado**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**4/11/2022**	**Lugar: REV**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:4PM A**	**N° de sesión: 312**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en compeencias

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recepcion de documentos de	llamado a lista	**x**	5	palo y balon
2. calentamiento general	Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicio de tren superior basado	Fuerza	maxima	**x**	10	
2. ejercicios de desplazamiento de larga duracio (sentadillas, skipping, estrellas)		Explosiva			
3. aceleracion y desaceleracion	Resistencia	Aerobica			
4. orden de movimiento rapido		Anaerobica	x	5	
5. llegar al balon sin doblar	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**	5	
7.		Reacciòn	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. movilidad en espacios reducidos	Acoplamiento		**x**	10	**espacio adaptado, balones y pelotas de diferentes tamaños, maleta con peso.**
2. driblar con diferentes balones, saltar con diferentes pesos.	Ritmo				
3.uso de superficies de contacto con base a un objetivo fijo y lanzamiento	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación		x	10	
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. reglamento de juego y plane de jue			x	10	
11.niveles y competencias			x	5	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego de habilidades			x	**10**	**balones y pelotas de tenis**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador: **DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**5/11/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:9am-1**	**N° de sesión: 313**		**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: •Encentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en compeencias

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**iempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recepcion de documentos de	llamado a lista	**x**	15	
2. disposiciones de clases	Movilidad Articular		5	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1. YERMIS	Fuerza	maxima			
2. STOP		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. el reloj de cuerda, girar la curda en	Acoplamiento				
2.	Ritmo		x	10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		saltar y correr	5	
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.			ludicas y rec	5	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**				
15.					
16.					
17.					
18					

balon de goma, tapas o vasos, tiza, cuerda larga

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. guerra de colores			x	**15**	**espacio disponible**
2. policias y ladrones			x	**10**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**recursos de espacio**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**7/11/2022**	**Lugar: corra**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 2 pm**	**N° de sesión: 314**		**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**12 - 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en compeencias

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	
1. saltos con lazos con variantes	Fuerza	Maxima			**balones y pelotas de tenis, escaleras, platillos y coonos**
2.cogidas con balon		Explosiva			
3. cambios de direccion	Resistencia	aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. circuito de movimientos	Acoplamiento				
2. posicion de defensa cambios de orienacion	Ritmo		x	10	
3. paso me muevo y lamzo	Equilibrio				
4.	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr saltar	5	
8. pista de obstaculos					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. pase y corte			pase corte	5	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. participacion			x	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego de lanzmiento y 1 vs 1			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador: **DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: ANOLAIMA**		**Hora: 4PM**	**N° de sesión: 315**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIIRE					**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en cor

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				empo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. observacio de moviminetos guiados	Introduccion a la clase		**x**		
2. se llama a lista	llamado a lista		**x**	5	
3. reconocimiento del grupo	Movilidad Articular		**x**	10	planillas, lazos y espacio con gradas
	Calentamiento		**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. test japones	Fuerza	maxima			
2. lineas defensivas		Explosiva			
3. blanco y negro	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. juego de coordenadas; moverse	Acoplamiento	**x**	10	
2. camino recto, caminar en linea recta	Ritmo			
3. juego de manos a un ritmo	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			**palo de escoba; espacio amplio**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		pase	5	
8. drible de mano a mano contando				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. pasae y corte		movimient	5	
12				
13.				
14.	**mponete Social volutiv**	TEMAS		
15. jugar en equipo, reconociendo su		disciplina	5	**espacio adaptado**
16.				
17.				**balones y pelotas de tenis**
18				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	
2.Retroalimentaciòn de la clase				**espacio adaptado**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**12/11/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:9AM A**	**N° de sesión: 316**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador:		**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**		**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en con

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**iempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	planillas, lazos y espacio con gradas
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			palo de escoba; espacio amplio
1. Saltos explosivos, tocando tobillos y	Fuerza	maxima			
2. test japones		Explosiva	**X**	15	
3. en un cuadro limitado por parejas a tocar la parte del cuepo dicha por el	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. cambios de direccion con manejo de balon y uso de los dos perfles	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		correr	5	
8. competencia 1vs1 desde el tiro libre				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. pasae y corte		movimient os tacticos	5	
12				
14.		TEMAS		
15. jugar en equipo, reconociendo su	**mponete Social volutiv**	disciplina	5	**espacio adaptado**
16.				
17.				**balones y pelotas de tenis**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. juego de lanzmiento y 1 vs 1	**x**		x	**15**
2.				
3.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**recursos de espacio**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**14/11/2021**	**Lugar: COR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:2PM A**	**N° de sesión: 317**	**N° de semana: 40**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en con

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**empo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	planillas, lazos y espacio con gradas
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			palo de escoba; espacio amplio
1. juegos de persecusion, policias y ladrones	Fuerza	maxima			
2.ciruito con manejo de balon, a menor tiempo posible		Explosiva			
3. tijeras con desplazamiento	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. pasar driblado por una linea recta	Acoplamiento				
2.driblar con dos o mas balones pasando de un punto a otro	Ritmo				
3.	Equilibrio		x	15	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr	5	
8. dejar el balon rodado y alcanzar antes que llegue a un punto					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.marca y desmarca del balon			pick and roll	5	
12					
14.respeto al compañero			TEMAS		
15.	**mponete Social volutiv**		respeto	5	**espacio adaptado**
16.					
17.					**balones y pelotas de tenis**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. 5 vs 5	**x**		x	**10**
2.				
3.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**recursos de espacio**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador: **DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:4PM A**	**N° de sesión: 318**	**N° de semana: 40**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en con

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**empo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	planillas, lazos y espacio con gradas
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. carrusel por derecha centro e izquierda	Fuerza	maxima			
2. posicion de defensa		Explosiva			
3. movilidad articular con extension	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. saltos en uno y dos pies	Acoplamiento				
2. dribla a 1 y dos manos	Ritmo				
3.	Equilibrio		x	15	**palo de escoba; espacio amplio**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr	5	
8. dejar el balon rodado y alcanzar					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.marca y desmarca del balon			pick and POP	5	
12					
14.respeto al compañero			TEMAS		
15.	**mponete Social volutiv**		respeto	5	**espacio adaptado**
16.					
17.					**balones y pelotas de tenis**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. 5 vs 5 pierde y paga	**x**		x	**10**
2.				
3.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**recursos de espacio**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**19/11/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 9am a**	**N° de sesión: 319**		**N° de semana: 40**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): formas y metodos para el desarrollo de las capacida

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	clase virtual
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balon y pelota de tenis, espacio apropiado, una cobijan o cojin para trabajo en el suelo.**
1. Skipping con pausas en congelados	Fuerza	maxima			
2. circuito base		Explosiva			
3. ludicas de extension solos	Resistencia	mixta	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. mecanica de lanzamiento	Acoplamiento		**x**	10	
2. esattuas con movimiento	Ritmo				
3. blanco y negro, a la orden se	Equilibrio				
4. diferentes escenarios.	Orientación				
5.	Diferenciación		x	10	
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación		x	10	
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. posturas basicas y desaplazamiento			x	5	
11.					
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**				
15. cooperacion			x	5	
16. respeto					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**espacio adaptado**
1. competencia de hablidades basicas	**x**			**10**	**balon de baloncesto**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar: corra**	**Municipio: Anolaima**	**Hora: 2pm**	**N° de sesión: 320**		**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en cor

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**iempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recepcion de documentos de	llamado a lista	**x**	5	palo de escoba y balon
2. calentamiento general	Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. movimientos por series y tiempo	Fuerza	maxima			
2. blanco y negro reaccion		Explosiva			
3. soldado de plomo	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. movimineto alrededor del espacio	Acoplamiento				
2. 1,2,3 estatuas equilibrio en 1 y dos pi	Ritmo				
3.categorias y modos de juego	Equilibrio		x	20	**balones y pelotas de tenis, botellas plasticas con arena, petos y conos A3**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. reglamento de juego y plane de jueg			x	10	
11.					
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego recreativo			x	**10**	**balones y pelotas de tenis**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**26/11/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:4PM A**	**N° de sesión: 321**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: •Encentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en compe

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**empo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	planillas, lazos y espacio con gradas
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. carrusel por derecha centro e izquierda	Fuerza	maxima			
2. posicion de defensa		Explosiva			
3. movilidad articular con extension	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. saltos en uno y dos pies	Acoplamiento				
2. dribla a 1 y dos manos	Ritmo				
3.	Equilibrio		x	15	**palo de escoba; espacio amplio**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr	5	
8. dejar el balon rodado y alcanzar antes					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.marca y desmarca del balon			pick and POP	5	
12					
14.respeto al compañero			TEMAS		
15.	**mponete Social volutiv**		respeto	5	**espacio adaptado**
16.					
17.					**balones y pelotas de tenis**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. 5 vs 5 pierde y paga	**x**		x	**10**
2.				
3.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**recursos de espacio**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

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

Fecha:	**28/11/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:9am-1**	**N° de sesión: 322**		**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**empo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recepcion de documentos de	llamado a lista	**x**	15	
2. disposiciones de clases	Movilidad Articular		5	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1. YERMIS	Fuerza	maxima			
2. STOP		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. el reloj de cuerda, girar la curda en	Acoplamiento				
2.	Ritmo		x	10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		saltar y correr	5	
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.			ludicas y rec	5	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**				
15.					
16.					
17.					
18					

balon de goma, tapas o vasos, tiza, cuerda larga

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. guerra de colores			x	**15**	**espacio disponible**
2. policias y ladrones			x	**10**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**recursos de espacio**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**

DICIEMBRE

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

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 323**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**			**6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		balones y pelotas de tenis, escaleras, platillos y coonos
1. saltar lazo con dos compañeros, juego el reloj	Fuerza	Maxima			
2. movimientos de extension		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	15	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. juego de herradura	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	15	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x	15	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			doble ritmo	5	
8. vision de doble ritmo					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.			saltar y correr	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.			respeto		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego bolos			x	**10**	platillos y conos, escalera de coordinacion
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	espacio adaptado
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/12/2022	Lugar: FLOR	Municipio: ANOLAIMA	Hora: 9 Am	N° de sesión: 324		N° de semana: 43
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				N° de deportistas:			6-9 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases		llamado a lista	x	5	espacio disponible
2. se llama a lista		Movilidad Articular	x	5	
3. movilidad articular		Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. cadenita	Fuerza	Maxima			balones y pelotas de tenis, escaleras, platillos y coonos
2. frente a 4 platillos, el cual cada uno tiene un ccolor diferente, al ser nombrado debe ir hacia el platillo correspondiente.		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. kanguros y cojos, predeportivo de	Acoplamiento		
2. dirblar con balones con diferentes caracteristicas.	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	x	15
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		correr	5
8. juego de blanco y negro			
9			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11. vivencia de habilidades basicas		prdeportivos	5
12			
13.participa en el juego			
14.	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		participacion	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juegos de habilidades			X	10	platillos y conos, escalera de coordinacion
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	espacio adaptado
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: corr**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 2pm-**	**N° de sesión: 325**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. cadenita con variantes	Fuerza	Maxima			
2. por parejas cada uno con un balon, y en un espacio delimitado, juean a quitarle el balon al otro, hasta que pase determinado tiempo.		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. lanzardesde varios puntos y formas para encestar o pegarle a un lugar especifico.	Acoplamiento			
2. driblar a una mano en un especifico punto de referencia.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	**balones y pelotas de tenis, escaleras, platillos y coonos**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		saltar	5	
8. saltar en los aros con momiento de balon				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. tumbar los conos		predeportivos	5	
12				
13.participa en el juego				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15.		participacion	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos de habilidades			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 326**		**N° de semana: 44**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases		llamado a lista	**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista		Movilidad Articular	**x**	5	
3. movilidad articular		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.juegos de lanzamiento y persecusion	Fuerza	Maxima			
2.carrera de obstaculos en el campo		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.circuito de coordinacion con saltos	Acoplamiento			
2. actuar con respecto a la orden del entrenador	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			**balones,pelotas de tenis, escaleras, platillos y conos**
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		saltar	5	
8. saltos con cambio de pierna				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. tumbar los conos		predeportivos	5	
12				
13.participa en el juego				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15.		participacion	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos aplicativos			X	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**circulo central**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	durante el estiramiento la retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: flori**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 9am-**	**N° de sesión: 327**		**N° de semana: 44**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplí	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**		planillas de asistencia palos de escoba
2. movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		conos, platillos y balones
1. Pasos base del dobe ritmo, con	Fuerza	Maxima			
2. policias y ladrones.		Explosiva			
3.	Resistencia	mixta	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. diferenciacion y velocidades de	Acoplamiento				
2. parada en 1y 2 tiempo, 1 y 2 pies	Ritmo		X	15	
3.	Equilibrio		X	15	
a	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	5	
8. saltos de kanguro					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. recepcion y pase del balon			que es el pase	5	
12					
13. relacion con sus compañeros					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.			interaccion	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. tiro al blanco	**x**		x	**10**	**balon y botellas de plastico**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**espacio adaptado**
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por el profesor	
2.Retroalimentaciòn de la clase	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		durante el estiramiento la retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5		

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**17/12/2022**	**Lugar: corr**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 2pm-**	**N° de sesión: 328**	**N° de semana: 44**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**			**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con**	**Tiempo 20**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**		virtual, espacio disponible
2. movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. ponchados por equipos	Fuerza	Maxima			
2. cojidas con balon, debera llevar el balon y tocar al compañero		Explosiva			
3.	Resistencia	mixta	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. realizaremos doble ritmo desde distintos puntos hacia el tablero, con parada en 1 tiempo	Acoplamiento				
2. con ojos cerrados tendran posesion del balon, avanzaran de acuerdo a señales sonoras según diga el entrenador.	Ritmo		X	10	**balon de baloncesto, botellas plasticas y puntos de referencia**
3.	Equilibrio				
a	Orientación		X	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	5	
8. realizar saltos de a un pie con					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. vivenciara todos los tipos de pase y su posible uso			que es el pase	5	
12					
13.					
14. juego porparejas	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.			interaccion	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego aplicativo.			X	**15**	**balon , con una pelota de tenis y una bolsa**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	durante el estiramiento la retroalimentacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: corr**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 2pm-**	**N° de sesión: 329**		**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas: 18**			**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**empo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	virtualidad
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. twister	Fuerza	maxima			
2. juegos de Ay B		Explosiva			
3. soldado de plomo	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	10	
8.		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. vivencia del doble ritmo	Acoplamiento				
2. camino recto, caminar en linea recta	Ritmo		**x**	10	
3. paso y salto	Equilibrio		x	10	**espacio amplio**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. normas basicas del juego			x	5	
11. modalidad de juego			x	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. cooperacion			x		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **espacio adaptado**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. tiro al blanco			x	**10**	**pelotas y botellas de plastico**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**7/12/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: anolaima**		**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 330**		**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE					**N° de deportistas: 18**			**6-9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	clase virtual
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. circuitos de movimiento (estrellas,	Fuerza	maxima			
2. movimientos laterales y frontales cor		Explosiva			
3. ejercicios de mini yoga	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. acoplar sus extremidades acordes a	Acoplamiento		**x**	10	
2. dribllar a diferentes ritmos, velocidad	Ritmo		x	10	**espacio amplio, balon de baloncesto o apropiado para la clase, una pelota pequeña u objeto con caracteristicas similares botella con agua.**
3. cambios de ejercicio dificultad y	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. normas basicas del juego			x	5	
11. modalidad de juego			x	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. cooperacion			x		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**espacio adaptado**
1. laznar el balon y atraparlo, de frente			x	**5**	**pelotas y botellas de plastico**
2.puntos de conttacto con balon	**x**			**5**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAAA1:J52
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/12/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 9am a**	**N° de sesión: 331**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador:DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas: 18**			**6-9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	empo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. recepcion de documentos de	llamado a lista	x	15	
2. disposiciones de clases	Movilidad Articular		5	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. YERMIS	Fuerza	maxima			
2. STOP		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. el reloj de cuerda, girar la curda en	Acoplamiento				
2.	Ritmo		x	10	
3.	Equilibrio				balon de goma, tapas o vasos, tiza, cuerda larga
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento		saltar y correr	5	
9	Componete Teorico				
10.					
11.			ludicas y rec	5	
12					
13.					
14.	mponete Social volutiv				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. guerra de colores			x	15	espacio disponible
2. policias y ladrones			x	10	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el profesor	recursos de espacio
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: corra**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 2 pm**	**N° de sesión: 332**		**N° de semana: 44**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**6-9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. cogidas con balon	Fuerza	Maxima			
2. circuito de desplazamiento y coordinacion		Explosiva			
3.pasos de gigante	Resistencia	aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. el juego del ciego	Acoplamiento			
2. competecia de lanzamiento y tiro al	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			**balones , escaleras, platillos y conos**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		correr	10	
8. juego de blanco y negro				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11.		juegos inicialees	5	
12				
13.participa en el juego				
14.A73	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15.		participacion	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. circuitos de coordinacion			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: corra**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 2 pm**	**N° de sesión: 332**		**N° de semana: 44**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**			**6-9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. cogidas con balon	Fuerza	Maxima			
2. circuito de desplazamiento y coordinacion		Explosiva			
3.pasos de gigante	Resistencia	aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. el juego del ciego	Acoplamiento			
2. competecia de lanzamiento y tiro al	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			**balones , escaleras, platillos y conos**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		correr	10	
8. juego de blanco y negro				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11.		juegos inicialees	5	
12				
13.participa en el juego				
14.A73	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15.		participacion	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. circuitos de coordinacion			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/12/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 9AM**	**N° de sesión: 334**	**N° de semana: 44**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**			**6-9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases		llamado a lista	**x**	5	planillas
2. se llama a lista		Movilidad Articular	**x**	5	
3. movilidad articular		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. saltos de rana por equipos	Fuerza	Maxima			
2.competencia con manejo de balon		Explosiva	**x**	15	
3. un balon por pareja, estando en medio de los dos y a la orden a quien corresponda ira por el balon.	Resistencia	aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. kanguro y cojo, saltos con y sin balon	Acoplamiento				
2.traslado de balon con diferentes	Ritmo		x	10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				**balones , escaleras, platillos y conos**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			4 apoyos	5	
8. transportar el balon en posicion de 4					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. opciones y posiciones de pase			pase	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. apoyo a los compañeros			ayuda	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos 1vs1	**x**		X	**15**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIIRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: corr**	**Municipio: anolaima**	**Hora:2pm a**	**N° de sesión: 335**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas: 12**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en compeencias

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**empo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recepcion de documentos de	llamado a lista	**x**	5	
2. calentamiento general	Movilidad Articular	**x**	10	palo de escoba y balon
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1. movimientos por series y tiempo	Fuerza	maxima			
2. blanco y negro reaccion		Explosiva			
3. soldado de plomo	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. moviminetos alrededor del espacio	Acoplamiento				
2. 1,2,3 estatuas equilibrio en 1 y dos pi	Ritmo				
3.categorias y modos de juego	Equilibrio		x	20	**platillos para delimitar espacios, campo de jueo**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. reglamento de juego y plane de jue			x	10	
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego recreativo			x	**10**	**balones y pelotas de tenis**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	
2.Retroalimentaciòn de la clase				**espacio adaptado**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**7/12/2022**	**Lugar: REV**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:4PM A**	**N° de sesión: 336**
N° de semana: 43					
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en compeencias

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recepcion de documentos de	llamado a lista	**x**	5	palo y balon
2. calentamiento general	Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PA+A22:J52RTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicio de tren superior basado	Fuerza	maxima	**x**	10	
2. ejercicios de desplazamiento de larga duracio (sentadillas, skipping, estrellas)		Explosiva			
3. aceleracion y desaceleracion	Resistencia	Aerobica			
4. orden de movimiento rapido		Anaerobica	x	5	
5. llegar al balon sin doblar	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	5	
7.		Reacciòn	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. movilidad en espacios reducidos	Acoplamiento		**x**	10	**espacio adaptado, balones y pelotas de diferentes tamaños, maleta con peso.**
2. driblar con diferentes balones, saltar con diferentes pesos.	Ritmo				
3.uso de superficies de contacto con base a un objetivo fijo y lanzamiento	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación		x	10	
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
8.	**Patrones Basicos de**				
9					
10. reglamento de juego y plane de jue	**Componete Teorico**		x	10	
11.niveles y competencias			x	5	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego de habilidades			x	**10**	**balones y pelotas de tenis**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**10/12/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:9am-1**	**N° de sesión: 337**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE			**N° de deportistas:**			**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en compeencias

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	x	empo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. recepcion de documentos de		llamado a lista	x	15	
2. disposiciones de clases		Movilidad Articular		5	
3.		Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. YERMIS	Fuerza	maxima			
2. STOP		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. el reloj de cuerda, girar la curda en	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	saltar y correr	5	
9	Componete Teorico			
10.				
11.		ludicas y rec	5	
12				
13.				
14.	mponete Social volutiv			
15.				
16.				
17.				
18				

balon de goma, tapas o vasos, tiza, cuerda larga

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. guerra de colores			x	15	espacio disponible
2. policias y ladrones			x	10	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	recursos de espacio
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: corr**	**Municipio: anolaima**	**Hora: 2 pm**	**N° de sesión: 338**	**N° de semana: 44**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**12 - 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en compeencias

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**	5	espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	balones y pelotas de tenis, escaleras, platillos y coonos
1. saltos con lazos con variantes	Fuerza	Maxima			
2.cogidas con balon		Explosiva			
3. cambios de direccion	Resistencia	aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. circuito de movimientos	Acoplamiento				
2. posicion de defensa cambios de orienacion	Ritmo		x	10	
3. paso me muevo y lamzo	Equilibrio				
4.	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr saltar	5	
8. pista de obstaculos					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. pase y corte			pase corte	5	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. participacion			x	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego de lanzmiento y 1 vs 1			x	**10**	platillos y conos, escalera de coordinacion
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	espacio adaptado
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: REVE**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4PM**	**N° de sesión: 339**	**N° de semana: 44**
Nombre del Formador: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIIRE				**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en con

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**empo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	planillas, lazos y espacio con gradas
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. test japones	Fuerza	maxima			
2. lineas defensivas		Explosiva			
3. blanco y negro	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	10	
8.		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. juego de coordenadas; moverse	Acoplamiento		**x**	10	
2. camino recto, caminar en linea recta	Ritmo				
3. juego de manos a un ritmo	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				**palo de escoba; espacio amplio**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			pase	5	
8. drible de mano a mano contando					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. pasae y corte			movimient	5	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. jugar en equipo, reconociendo su			disciplina	5	**espacio adaptado**
16.					
17.					**balones y pelotas de tenis**
18					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: FLOR**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:9AM A**	**N° de sesión: 340**	**N° de semana: 44**
Nombre del Formador:DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE				**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de anolaima y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en cor

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**empo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. observacio de movimientos guiados	llamado a lista	**x**	5	planillas, lazos y espacio con gradas
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Saltos explosivos, tocando tobillos y	Fuerza	maxima			
2. test japones		Explosiva	**X**	15	
3. en un cuadro limitado por parejas a tocar la parte del cuepo dicha por el	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. cambios de direccion con manejo de balon y uso de los dos perfles	Acoplamiento			
2.	Ritmo			**palo de escoba; espacio amplio**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		correr	5	
8. competencia 1vs1 desde el tiro libre				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. pasae y corte		movimient os tacticos	5	
12				
14.		TEMAS		
15. jugar en equipo, reconociendo su	**mponete Social volutiv**	disciplina	5	**espacio adaptado**
16.				
17.				**balones y pelotas de tenis**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. juego de lanzmiento y 1 vs 1	**x**		x	**15**
2.				
3.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	
2.Retroalimentaciòn de la clase				**recursos de espacio**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE**
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	1	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN CAMILO RODUIGUEZ	3123001886		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
2	JUAN ANDRES BARRERA RIAÑO	3132540016		1			0		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1				12	10	2	83%
3	KEIDY RAQUEL FAJARDO CORDOBA	3222727407		1			1		1		1			0		0		0			1		1		1			1		1				12	9	3	75%
4	DARWIN STIBEN ACUÑA ESPITIA	3214890208		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		0				12	9	3	75%
5	JUAN SEBASTIAN TRIVIÑO LADINO	3138822506		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%
6	LUIS EDUARDO GARCIA DUARTE	3102867236		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1				12	11	1	92%
7	YANAITH ELIANA FAJARDO LADINO	3212881160		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1			0		0				12	8	4	67%
8	JOHAN SAMUEL BONILLA RUBIANO			1			0		1		0			1		1		1			1		1		1			0		Q				11	8	3	73%
9	MAXIMILIANO AVILA MUÑOZ	3203419825		0			1		1		1			0		0		1			1		1		1			1		0				12	8	4	67%
10	KARITH SOFIA TRIVIÑO URREA	3208562205		1			1		1		1			0		0		1			0		0		1			0		1				12	7	5	58%
11	SAMMY SOFIA TABAREZ BERMUDEZ	3227081336		1			1		0		1			0		0		1			1		1		1			0		0				12	7	5	58%
12	GEBINN DAVID TABAREZ TABAREZ	3208562205		1			1		1		1			0		0		1			1		1		0			0		1				12	8	4	67%
13	JEAN SEBASTIAN GUTIRREZ AYALA	3227081336		1			1		1		1			0		0		1			1		1		1			0		0				12	8	4	67%
14	KAROL ANDREA VARGAS CARRASQUILLA	3143254409		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
15	ROIDERT ELIECER PUNCHILUPE	3024092987		1			0		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1				12	10	2	83%
16	DENIS YULINA SANCHEZ ALONSO	3115527945		1			1		1		1			0		0		0			1		1		1			1		1				12	9	3	75%
17	HANNA YIRLEY SANCHEZ ALONSO	3229090716		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		0				12	9	3	75%
18	NICOL VERONICA BOHORQUEZ CASTRO	3144366126		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%
19	JHOAN SEBASTIAN AYALA	3131749448		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1				12	11	1	92%
20	ERIKA VANESSA SANCHEZ RODRIGUEZ	3132703448		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1			0		0				12	8	4	67%
21	ANDREA LOPEZ CARDONA	3118101822		1			0		1		0			1		1		1			1		1		1			0		Q				11	8	3	73%
22	MARIA PAULA GARZON	3203419825		0			1		1		1			0		0		1			1		1		1			1		0				12	8	4	67%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	GABRIELA GOMEZ	3123001886		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
2	MARIA JOSE GARZON			1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1				12	11	1	92%
3	MARIA FERNANDA MORENO	3132540016		1			1		1		1			0		0		0			1		1		1			1		1				12	9	3	75%
4	PAULET BOHORQUEZ	3133106470		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		0				12	9	3	75%
5	YISBEY ROA	3143164746		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
6	MARIA JOSE LOPEZ LUGO	3133234657		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
7	LESLY MARIANA CARABALLO	3142964715		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		0				12	9	3	75%
8	MARIA JOSE LOPEZ LUGO	3229090729		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		0				12	10	2	83%
9	LESLY MARIANA CARABALLO	3208405225		1			1		1		1			0		0		1			1		1		1			1		1				12	10	2	83%
10	MARIA JOSE LOPEZ LUGO	3115527945		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
11	LESLY MARIANA CARABALLO	3143254409		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1				12	11	1	92%
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

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	JOHANA LOPEZ CARDONA	3216368062		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
2	MARIANA MARTINEZ	3158461828		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1				12	11	1	92%
3	NATALIA GOMEZ	3217156683		1			1		1		1			0		0		0			1		1		1			1		1				12	9	3	75%
4	DAYANA GOMEZ	3123652835		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		0				12	9	3	75%
5	DANIELA QUIROGA	3144366126		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
6	YEISON RICARDO GIL	3228571643		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
7	NICOLAS OSORIO	3215819083		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		0				12	9	3	75%
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Municipio de Anolaima
Coordinación Deportes Cultura y Turismo

Anolaima Honestidad Eficiencia

EL DIRECTOR DE LA OFICINA MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE ANOLAIMA

HACE CONSTAR:

Que Danny Leandro Gómez Aguirre, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 3.262.625 de Zipacón prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre de 2022 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 01 días del mes diciembre de 2022.

JAVIER ANDRÉS ORREGO
Coordinador de Deportes

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO

PRESENTADO POR: DANNY LEANDRO GOMEZ AGUIRRE

MUNICIPIO DE ANOLAIMA

BALONCESTO
DEPORTE

INTRODUCCION

Estimular la participación de niños y adolescentes del municipio de Anolaima, haciendo de esto un lugar de inclusión, participación y esparcimiento, favoreciendo el desarrollo motor, físico, técnico, cognitivo y social de dichos habitantes, creando una cultura deportiva.
La práctica del deporte, en su calidad de espacio para el aprovechamiento del tiempo libre, entre lo físico y lo moral, no solamente desarrolla el cuerpo, si no que acrecienta muchas de las virtudes del ser humano, como la creatividad, la autoconfianza, el trabajo en equipo, la toma de decisiones, entre otras, que harán de los deportistas, personas competentes a nivel laboral, social y familiar, así se genera una herramienta de crecimiento personal mediante el deporte.
Damos un giro rotundo a la opinión del deporte en Colombia, que es creído como un espacio únicamente para la diversión, manteniendo los principios y mandatos del entrenamiento,

dando a los jóvenes la oportunidad de crecer y utilizar el deporte como un camino para lograr la calidad de vida que se merecen, sin olvidar que los alejamos de peligros que en la actualidad afectan nuestra comunidad, evitando el consumo de drogas, el sedentarismo y la adicción a los medios tecnológicos. Partiendo de acá, el nivel deportivo del municipio llegara a subir, conociendo el potencial de nuestra comunidad pretendemos ayudar a los integrantes de la escuela de formación dentro de los límites que el deporte disponga.

JUSTIFICACION

Dirigido a la comunidad joven (Niños, niñas y adolescente) del municipio de Anolaima, teniendo en cuenta la implementación de diferentes procesos deportivos en la población municipal, por consecuente siempre buscaremos el buen aprovechamiento del tiempo libre en horarios extra-clase, desarrollando en los basquetbolistas, capacidades que optimizaran, mantendrán y cambiaran sus hábitos, llevándolos a tener hábitos de vida saludable, llenos de constancia, disciplina y amor por el deporte. Con esto se pretende crear en los deportistas la buena costumbre deportiva que hará que se amplíe el conocimiento y práctica del deporte en esta disciplina, evitando la adquisición de enfermedades no trasmisibles y la adicción a medios tecnológicos.

Marco legal

Disposiciones:

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.
Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009- 2019.

DEFINICIÓN
Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.
El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los

lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Objetivo general

Implementar un proceso formativo en diferentes entornos del municipio de Anolaima, en materia de baloncesto, con una metodología de entrenamiento agradable, así también desarrollamos hábitos saludables, previniendo la obesidad, consumo de drogas y favorecemos el desarrollo integral, haciendo de este un espacio de recreación, entretenimiento y crecimiento personal.

Objetivos específicos

1. Sensibilizar a los niños y jóvenes e invitarlos a participar de la escuela de formación deportiva en baloncesto, haciendo una focalización poblacional, para conformar los diferentes grupos y equipos.

2. Optimizar las capacidades físicas, técnicas y tácticas predominantes de la disciplina, con entrenamientos específicos, que evitaran el sedentarismo y la obesidad, por ende, se obtendrá una buena forma deportiva.

3. Evitar que los jóvenes accedan a los vicios, invitándolos a participar de la escuela de formación, haciendo de estas generaciones una población sana.

4. Ayudar a los basquetbolistas en la búsqueda de su identidad, con las herramientas que el deporte facilita, para que encuentren en la práctica deportiva un espacio de aprendizaje y crecimiento.

5. Incluir en los jóvenes la adquisición de valores y fundamentos, que hacen del ser humano una persona integral, con una metodología que parte desde el respeto y la comprensión, para formar personas que mejoraran nuestra sociedad.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Este plan pedagógico va dirigido a los niños y adolescentes del municipio de Anolaima, en edades entre los 6 y los 17 años, se organizará en las siguientes categorías:

Categorías:

INICIACION	**FUNDAMENTACION**	**PERFECCIONAMIENTO**
6-8 AÑOS	9-12 AÑOS	13-17 AÑOS

Se realizarán jornadas de inscripción y entrega de volantes en todo el territorio municipal, dejando una sede principal para los entrenamientos, así intentaremos llegar la gran mayoría de los niños y jóvenes del municipio.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

FISIOLOGIA:

Sistema urinario:

1. elimina fluidos.
2. limpia la sangre
3. mantenimiento de la hidratación.
4. Electrolitos.
5. Sales vitales.
6. Regulación de la tensión arterial.

Sistema óseo:

1. soporte esquelético
2. Simetría
3. buena calcificación en huesos
4. densidad ósea
5. Fortaleza en tendones
6. este sistema determina la locomoción

Sistema circulatorio:

1. retorno venoso.
2. frecuencia cardiaca
3. Transporte de nutrientes

Sistema muscular:

1. Movilidad, estable.
2. Hipertrofia.
3. soporte y dominio corporal, óptimos.
4. Equilibrio.
5. Genera fuerza

Biotipo

El biotipo que se necesita es un somatotipo de ectomorfo o mesomorfo.

Tecnica:

PASE:

1. PECHO
2. CON REBOTE
3. GANCHO
4. VARIABLES

DRIBLING:

1. CONTROL
2. PROTECCION
3. DESPLAZAMIENTO
4. VARIABLES

RECEPCION:

11. FRONTAL
12. LATERAL
13. EN DESPLAZAMIENTO

14. VARIABLES

POSICIONAMIENTO:

1. DEFENSIVO

Cognitivo

Sistemas de juego:

1. DEFENSA
2. ATAQUE

TEORICO

1.REGLAMENTACION

2. HISTORIA DEL DEPORTE

ESTRUCTURA POR NIVELES / TEMAS Y CONTENIDOS

INICIACION		
COMPONENTES	**METODO**	**TECNICA**
TECNICO		
• Pase • Lanzamiento • Recepción • Dribling	Comando directo	Expositiva
TACTICO		
• Ataque • Defensa	Solución de problemas	Interactiva
FISICO		
• Resistencia • Velocidad • Flexibilidad	Individualizado	Experiencia
COORDINATIVO		
• Motricidad básica • Formas básicas del movimiento • Reacción • Equilibrio • Ritmo	Comando directo	Experiencia
TEORICO		
• Reglamento • Historia del deporte	Individualizado	Interactiva

VOLUTIVO			
• Valores • HEVS • Motivación • Inteligencia emocional	Reciproco	Interactiva	
RECREATIVO			
• Juegos de integración • Recreacion	Individualizado	Interactiva	

FUNDAMENTACION		
TECNICO	**METODO**	**TECNICA**
• Pase • Lanzamiento • Recepcion • Dribling		
TACTICO • Ataque • Defensa	Individualizado	Interactiva
FISICO • Resistencia • Velocidad • Flexibilidad	Solución de problemas	Experiencial
COORDINATIVO • Motricidad básica • Formas básicas del movimiento • Reacción • Equilibrio • Ritmo	Asignación de tareas	Expositiva
TEORICO • Reglamento • Historia del deporte	Comando directo	Expositiva
VOLUTIVO • Valores • HEVS • Motivación	Reciproco	Experiencial

• Inteligencia emocional		
RECREATIVO • Juegos de integración • Recreacion	Individualizado	Interactiva

PERFECCIONAMIENTO		
COMPONENTES	**METODO**	**TECNICA**
TECNICO		
• Pase • Lanzamiento • Recepcion • Dribling • Posicionamiento defensivo	ASIGNACION DE TAREAS	EXPERIENCIAL
TACTICO		
• Defensa • Ataque	COMANDO DIRECTO	INTERACTIVO
FISICO		
• Resistencia • Fuerza • Velocidad • Flexibilidad Propiocepción	INDIVIDUALIZADO	EXPERIENCIAL
COORDINATIVO		
• Motricidad básica • Formas básicas del movimiento • Reacción • Equilibrio • Ritmo	ASIGNACION DE TAREAS	EXPERIENCIAL
TEORICO		
• Reglamento • Historia del deporte	COMANDO DIRECTO	INTERACTIVO
VOLUTIVO		

• Valores • HEVS • Motivación • Inteligencia emocional	RECIPROCO	INTERACTIVO
RECREATIVO		
• Juegos de integración • Recreacion	ASIGNACION DE TAREAS	INTERACTIVA

METODOLOGIA Y PEDAGOGIA DE TRABAJO

Formamos desde una pedagogía constructivista que hará que nuestros deportistas experimenten situaciones que desarrollen sus cualidades paulatinamente, esto significa que los niveles de dificultad serán progresivos, así el aprendizaje tendrá un mayor grado de efectividad, en consecuencia buscaremos resultados que se enfocan a la edad y momento de la categoría, siempre buscando la atención de los jóvenes en cada entrenamiento, buscando evaluar con test que nos darán resultados concretos de nuestro trabajo, con esto sabremos ajustar y conocer las fortalezas y debilidades de cada uno de los deportistas, así también dinamizamos el desarrollo y la práctica de esta disciplina, con un enfoque recreativo y formativo.

CONTROL

- Asistencia a los entrenamientos
- Planillas de seguimiento
- Evidencias fotográficas
- Informes
- Realización de test físico-técnicos de manera trimestral.

EVALUACIONES DE LAS UNIDADES TEMATICAS

- Por medio de los resultados de las pruebas en procesos individuales
- Competencia aspectos individuales y colectivos.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL 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
BALONCESTO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	FORMAS BASICAS DEL MOVIMIENTO	Adquirió los patrones basicos del movimiento humano, generando una adaptacion motriz.
						RITMO	Se dió un reconocimiento neuromotor, frente a esta capacidad coordinativa.
						EQUILIBRIO	Efectuó un buen control motor en situaciones que exigian la estabilidad y sosporte corporal.
						ORIENTACION	Estimuló la capacidad neuromuscular, por medio de una accion auditiva, visual y experiencial, donde el deportista generará una respuesta, en el menor tiempo posible.
						DIFERENCIACION	Generó los estimulos necesarios para identificar y efectuar diversos movimientos en diversas situaciones.
						REACCIÓN	Actuó de manera efectiva en una determinada situacion, en la menor cantidad de tiempo, por medio de una accion motriz.
						ADAPTACIÓN	El basquetbolista obtuvo un desarrollo a nivel coordinativo, de una manera optima.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista efectuó una marcha continua y controlada con buena dinamica de movimiento en sus extremidades.
						CORRER	El deportista efectuó una carrera continua y controlada con buena dinamica de movimiento en sus extremidades.
						SALTAR	Obtuvo la capacidad de generar un movimiento sincronizado para efectuar un salto vertical, horizonatal, lateral y diagonal, teniendo en cuenta los saltos con giro.
						ATRAPAR	Estumuló la capacidad corporal de sujetar objetos con/sin movimiento, generando desarrollo visomanual y visopedico.
						RODAR	Pudo efectuar giros en rollo y laterales, teniendo en cuenta los giros con salto.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICA	1	VELOCIDAD	Velocidad gestual	Obtuvo los movimientos rapidos y efectivos, evitando las lesiones y logrando
				2	FUERZA	Pliometria	Adaptó las fibras y complejos musculares que se relacionan con el core y centro de
				3	FLEXIBILIDAD	elongacion y recuperacion	Adquirió el habito de la elgongacion en la parte inicial del entremaniento, despues de
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLING	Control	Ejecuto un bote de balon de manera estatica, manteniendo un buen dominio del gesto.
						Proteccion	Aprendió a mantener el gesto en situaciones de defensa.
						Desplazamiento	Realizó desplazamientos con el balon en rebote, manipulando las dos extremidades.
						Variantes	Relacionó las situaciones y adaptó el movimiento determinado a el momento.
				2	PASE	Pecho	Aprendió la importancia del pase al pecho y efectuó los movimientos determinados para ejecutar un buen pase.
						Picado / rebote	Conoció y relacionó los movimientos y la posicion para efectuar un buen gesto.
						Gancho	Mejoró y asocio los movimientos relacionados con la buena ejecucion de un pase de gancho.
				3	LANZAMIENTO	Libre	Efectuó un lanzamiento adaptando los gestos tecnicos y el posicionamiento corporal.
						Gancho	Ejecutó un lanzamiento en gancho, generando un reconocimiento neuromuscular.
						Doble ritmo	Reconocio el movimiento efectuandolo con la mayor efectividad posible.
						Variantes	Efectuó y adapto movimientos que le permiten el lanzamiento de balon con las partes del cuerpo que el reglamento permite
				4	RECEPCION	Frontal	Conoció las partes con las que debe recibir el balon de manera frontal.
						Lateral	Conoció las partes con las que debe recibir el balon de manera lateral.
						En desplazamiento	Adaptó los gestos basicos de la recepcion y los asoció con el movimiento.
						Variantes	Puso en practica lo aprendido en situaciones que le exigan actuar determinada.
		TEORICO	INTERDISCIPLINAR	1	TEORICO	Historia del deporte	Conoció los origenes del deporte y mantuvo un conocimiento adecuado de la disciplina.
						Reglamento	Aprendió acerca de la normativa que rige al baloncesto, mejorando el desempeño de juego.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**Respeto**	Conoció acerca del valor y lo efectuó en todos sus entornos.
						Tolerancia	Conoció acerca del valor y lo efectuó en todos sus entornos.
						Hoestidad	Conoció acerca del valor y lo efectuó en todos sus entornos.
						Responsabilidad	Conoció acerca del valor y lo efectuó en todos sus entornos.
						Amor	Conoció acerca del valor y lo efectuó en todos sus entornos.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista adaptó habitos de higiene y autocuidado, detnro y fuera de los espacios deportivos.
						PRESENTACION PERSONAL	El deportista adaptó habitos de higiene y autocuidado, detnro y fuera de los espacios deportivos.
						DESCANSO Y SUEÑO	obtuvo informacion que le permitió realizar un cronograma de actividades para un mejor aprovechamiento de todo su tiempo.
						EJERCICIO FISICO	Adapto diferentes variantes de ejercicio fisico, las cuales le permiten desarrollar y mantener un buen estado de salud.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Experimentó situaciones desafientes que le permitieron mantener un comportamiento positivo.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Atraves del deporte conoció una manera de organizarse y mejorar sus habitos.
						DISCIPLINA	El basquetbolista mantuvo un gran ejemplo de perseverancia y puntualidad con los entrenamientos,
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Estimulo la capacidad de mantener su mente activa dentro y fuera de la cancha.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantuvo una buena integracion co los compañeros y con su entorno.
						EMPATIA	Cocnoció las situaciones que enfrenta en su entorno y con sus compañeros y puede tenerla capacidad de comprender y respetar las diversas situaciones, con respeto y tolerancia.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Trabajo en equipo	Desarrolló la capacidad de interactuar con diversas personas y matener un conocimientode liderazgo y compromiso.
						Trabajo individual	Mantuvo la capacidad de trabajar de manera independiente y comprometida.
				2	RECREACION	CIRCUITOS	Adapto diversas capaidades con la ejecucion y participacion de estos circuitos recreativos
						FESTIVALES	Adapto diversas capaidades con la ejecucion y participacion de estos festivales recreativos
						PRE-DEPORTIVOS	Reconoció la importancia de los juegos pre-deportivos relacionados con el baloncesto, dentro de unentorno de diversion y ocio.
						ACTIVIDADES	Adaptó diversas capaidades con la ejecucion y participacion en estas actividades recreativas

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
RAFA PEZ ASCENCIA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	FORMATIVO/ FORMATIVA	AREA	No.	CAPACIDADES FORMATIVAS	TEMAS	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
ATLETISMO	NIVEL DE FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD	4	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CAPACIDAD RACIONAL DE MOVIMIENTO	Adapta los movimientos a un ritmo, tiempo y espacio determinado
						RITMO	Reconoce y percibe el ritmo a partir de la música
						EQUILIBRIO	Mantiene el cuerpo en diferentes posiciones que requieren
						ORIENTACION	Estimula la capacidad de ubicar, por medio de una señal, la posición espacial, temporal y la frecuencia de la respuesta con el objetivo
						DIFERENCIACION	Identifica las características para identificar personas, objetos y cosas en el
						REACCIÓN	El deportista se ubica en determinada situación de tiempo, por medio de un estímulo
						ADAPTACIÓN	El deportista adapta su cuerpo, movimientos,
				5	CAPACIDADES ARMONICAS	CAMINAR	El ser humano realiza diferentes movimientos
						CORRER	El deportista realiza movimientos
						SALTAR	El deportista realiza movimientos para
						ATRAPAR	El deportista realiza movimientos
						RODAR	Puede efectuar giros en el suelo, en las
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS	1	FUERZA	PROPIOCEPCION	Es la capacidad para percibir, identificar
				3	RESISTENCIA	R. A LA VELOCIDAD	Es la capacidad de soportar la fatiga y
						AERÓBICA	Es la capacidad de soportar la fatiga
				4	VELOPEDAR	NASAL	Es la capacidad de la nariz y los pulmones
						DE RESPIRACIÓN	Es la capacidad de respirar
						REACCIÓN	Es la capacidad de reaccionar ante un estímulo. Puede ser
				1	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD	Es la capacidad de
		TECNICO	DESTREZAS	3	PASE	PECHO	Es el pase que se realiza con las manos
						RAPIDO	Es el pase que se realiza en forma de rebote
						RONDO	Es el pase que se realiza en forma de rebote
				4	LANZAMIENTO	LIBRE	Es el lanzamiento que se realiza desde la
						PARADA	Es el lanzamiento que se realiza desde la
						REBOTE RITMO	Es el lanzamiento que se realiza después
						VARIANTES	Es el lanzamiento que se realiza
				4	RECEPCION	FRONTAL	Es la recepción que se realiza de frente
						LATERAL	Es la recepción que se realiza desde
						EN DESPLAZAMIENTO	Es la recepción que se realiza en
						VARIANTES	Es la recepción que se realiza
				4	REBOTE	CONTROL	Es el rebote que se realiza
						PROTECCION	Es el rebote que se realiza
						RESPLANDECIMIENTO	Es el rebote que se realiza
						VARIANTES	Es el rebote que se realiza
		TEORICO	REGLAMENTACION	1	REGLAMENTACION	HISTORIA DEL DEPORTE	Es el deporte que se practica
						REGLAMENTO	Es el reglamento que se practica
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO HUMANO	4	VALORES	Respeto	Es el valor que se practica
						Tolerancia	Es el valor que se practica
						Disciplina	Es el valor que se practica
						Responsabilidad	Es el valor que se practica
						Amor	Es el valor que se practica
				4	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO PERSONAL	Es el aseo que se realiza
						PRESENTACION PERSONAL	Es la presentación que se
						REFRIGERIO Y SUEÑO	Es el refrigerio que se
						EJERCICIO FISICO	Es el ejercicio que se
				4	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Es la actitud que se
						ENSEÑES Y ORIENTACIÓN	Es la enseñanza que se
						DISCIPLINA	Es la disciplina que se
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Es la atención que se
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Es la convivencia que se
						EMPATIA	Es la empatía que se
		RECREACION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TRABAJO EN EQUIPO	Es el trabajo en equipo
						TRABAJO INDIVIDUAL	Es el trabajo individual
				1	RECREACION	CIRCUITOS	Es el circuito que se
						FESTIVALES	Es el festival que se
						PRE-DEPORTIVOS	Es el pre-deportivo que se
						ACTIVIDADES	Es la actividad que se

INDERPORTES CUNDINAMARQUESA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
INDERPORTES
NIVEL DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDOS FORMATIVOS	TEMAS	ESTABLECIDOS EN LA GUIA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE CADA DISCIPLINA DEPORTIVA, SEGUN EL NIVEL DE FORMACION BUSCANDO EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES
ATLETISMO	ENTRENAMIENTO 2020-2023	MOTRIZ	MOTRICIDAD	1	CARACTERISTICAS CONDICIONALES	ESTADO EMOCIONAL DEL DEPORTISTA	
						RITMO	
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	
						COORDINACION	
						REACCION	
						VELOCIDAD	
				1	PATRONES MOTRICES	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	
						LANZAR	
						ATRAPAR	
		FISICO	CAPACIDADES MOTRICES	1	FUERZA	ESTATICA	
						BALISTICA	
				1	RESISTENCIA	GENERALES	
						A LA VELOCIDAD	
				1	VELOCIDAD	REACCION	
						GESTUAL	
						GENERAL DESPLAZ.	
				1	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	CARRERA	CORTA	
						MEDIA	
						LARGA	
						VARIANTES	
				1	LANZAMIENTO	PESO	
						DISCO	
						JABALINA	
						MARTILLO	
				1	SALTOS	ALTURA	
						LONGITUD	
						TRIPLE	
						PERCHA	
				1	ENTRENAMIENTO	PLANIFICACION	
						PERIODIZACION	
		TACTICO	ESTRATEGIAS	1	ATAQUE	ESTRATEGIAS	
						TACTICAS	
						TECNICAS	
						INDIVIDUALES	
				1	DEFENSA	COLECTIVAS	
						TACTICAS	
						TECNICAS	
		TEORICO	NORMATIVIDAD	1	REGLAMENTACION	HISTORIA DEL DEPORTE	
						REGLAMENTO	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	PSICOMOTRICIDAD	1	VALORES	RESPETO	
						TRABAJO EN EQUIPO	
						AUTOESTIMA	
						RESPONSABILIDAD	
						BASES	
				1	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	USO Y CUIDADO DEL MATERIAL	
						PERCEPCION CORPORAL	
						DESCANSO Y NUTRICION	
						HIGIENE PERSONAL	
				1	MOTIVACION	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y PERSEVERANCIA	
						DISCIPLINA	
				1	INTERACCION SOCIAL	ATENCION Y CONCENTRACION	
						ETICA Y MORAL	
						CONFLICTOS	
		RECREACION	ACTIVIDAD FISICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TRABAJO EN EQUIPO	
						TRABAJO INDIVIDUAL	
				1	RECREACION	ACTIVIDADES	
						JUEGOS POPULARES	
						JUEGOS TRADICIONALES	
						ACTIVIDADES	