EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1080 DE 2022	
CONTRATISTA	CINDY LORENA ROJAS COLORADO
MUNICIPIO / ESCENARIO	SOACHA
DEPORTE	BALONCESTO

OBLIGACION # 1 realice convocatoria por los medios de difusión electrónico





OBLIGACION # 2

Genere a tiempo propuesta pedagógica para año 2022 baloncesto formativo.

PROPUESTA PREDAGOGICA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO

FORMADORA DEPORTIVA
CINDY LORENA ROJAS COLORADO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA ZONA DE SUMAPAZ

INTRODUCCION

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca **indeportes Cundinamarca** tendrá como misión el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, así como apoyar a las organizaciones deportivas del Departamento y el desarrollo de los programas municipales en estas materias. En el marco de las disposiciones legales del deporte ley **181 del año 1995**, el deporte es considerado un derecho fundamental para el desarrollo de los niños/ñas dentro de cada una de las etapas de formación, como lo es la iniciación, fundamentación y especialización. Junto con los entes reguladores e instituciones que fomentan y promocionan el deporte permitiendo brindar a la comunidad espacios de práctica totalmente gratuita.

La participación activa en las actividades promueve una sana practica y aprovechamiento del tiempo libre, permitiendo contribuir en el desarrollo axiológico de los niños y niñas en su desarrollo progresivo atravez de su vida.

El desarrollo motriz permite que los niños puedan ejecutar sus tareas más eficazmente, afianzar desde sus habilidades básicas hasta las especializadas, por consiguiente se ve reflejado no solamente en la vida deportiva sino también es su diario vivir, como en la toma de decisiones, en la ejecución de sus tareas diarias. Construir desde la disciplina del baloncesto, ya que contribuye al desarrollo motriz, físico, psicológico, comunicativo

Gracias a los diferentes programas que tienen tanto los entes gubernamentales y municipales para participación activa de manera gratuita y profesional para la disciplina específica, se permite que se pueda llegar a toda la comunidad en su totalidad.

JUSTIFICACION

La misión del instituto departamental de deporte y recreación indeportes es Desarrollar fomentar e implementar el deporte y la recreación que pueda llegar ala mayor cantidad de personas, niños niñas adolecentes que estén en proceso de formación, el carácter altruista que tiene la práctica deportiva permite desarrollar a nivel dimensional motriz, físico, emocional, psicológico, social.

Además del deporte como prioridad, los escenarios en cada uno de los sectores del municipio son predispuestos para actividades deportivas, necesitan de participantes y formadores que hagan uso, promoviendo la actividad como una herramienta de participación activa.

Poder establecer y abrir espacios para que el sistema deportivo se desarrolle de manera participativa e integral, es esencial para que se pueda acentuar su propósito mismo, contactar juntas de acción comunal, gestores de convivencia y el instituto municipal de deportes.

Planificar específicamente en la práctica deportiva del baloncesto, ya que es un deporte que permite desarrollo motriz de todas las capacidades coordinativas y condicionales, comunicativas por ser un deporte de conjunto tanto en el campo de juego como afuera del mismo.

MARCO LEGAL

Este proyecto se sustenta en varias diferentes normativas de la sociedad colombiana
, entre estas las más importantes : los derechos y deberes de los niños y niñas **20 de noviembre de 1959** como individuos que construyen sociedad y que siguen siendo infantes desde que nacen hasta mayor de edad edad, y en su proceso de crecimiento y maduración hasta la adolescencia y juventud **ley de infancia y adolescencia código 1098,** añadiendo y articulando predisposiciones de aprovechamiento del sano esparcimiento del tiempo libre decretado en la **ley del deporte 181 de 1995**, teniendo en cuenta el interés de la actual administración del municipio que sustenta las diferentes implementaciones hacia el devenir deportivo **plan de gobierno Soacha avanza 2020 -2023** siendo de manera fructífera estos estamentos todos a esta propuesta investigativa e implementaría:

Con respecto a los derechos del niño:

- **principio II: ...** .dispondrá de oportunidades y servicios, desarrollarse física, mental, moral espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad……

(**Declaración de los derechos del niño**

- **principio VII:** El niño tiene derecho a recibir educación…...se le dará una educación que favorezca su cultura general y le permita, en condiciones de igualdad de oportunidades, desarrollar sus aptitudes....llegar a ser miembro útil de la sociedad.

  El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreativos, los cuales deben estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación: la sociedad y las autoridades públicas se esforzaron por promover el goce de este derecho. (**Declaración de los derechos del niño)**

- **principios X:** El niño debe de ser protegido contra de las prácticas que puedan fomentar la discriminación ….de cualquier indole.debe de ser educado en un espíritu de comprensión , tolerancia , amistad entre los pueblos , paz y fraternidad universal, y con plena conciencia de que debe consagrar sus energías y aptitudes al servicio de los semejantes.
  (**Declaración de los derechos del niño)**

Con respecto al derecho al deporte como educación:

- **Artículo 44:** son derechos fundamentales de los niños ; la vida y la integridad física.. la educación, la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. serán protegidos contra toda forma de abandono...gozar de todos los derechos consagrados.

  constitución política de colombia)

- **Artículo 45 :** el adolecente tiene derecho a la protección y a la formación integral. el estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos …..que tengan a cargo la protección educación y progreso de la juventud.
  constitución política de colombia)

- **Artículo 52 :** se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación , a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre.
  el estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.
  constitución política de colombia)

- **Artículo 67 :**...la educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos , a la paz , y a la democracia, … y a la recreación , para el mejoramiento cultural..
  constitución política de colombia

  con respecto al derecho al deporte;

- **Artículo 27: ….** es necesaria fortalecer y ampliar a la oferta de las alternativas para el buen uso del tiempo libre, esto le permitirá a nuestros niños niñas y adolescentes , desarrollar su potencial y explorar habilidades en disciplinas deportivas,.....contribuyendo a la formación ciudadana y a la construcción de su proyecto de vida, esta gestión se lograr con un efectiva vinculación de las entidades del gobierno municipal.

  plan de desarrolllo municipal de soacha el cambio avanza 2020-2024 página 115

- **Artículo 28 :** promover a la población soachuna el desarrollo de actividades deportivas involucrando todos los cursos de vida . población de los distintos grupos población vulnerable y con cobertura en zona rural y urbana con el propósito de impulsar una

sana ocupación del tiempo libre , hábitos de vida saludables y edificación de vida alrededor del deporte.

plan de desarrollo municipal de soacha el cambia avanza 2020 - 2024 página 116

LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA; Código 1098 de infancia y adolescencia • **ARTÍCULO 10: …**instituciones públicas o privadas obligadas a la prestación de servicios sociales, no podrán invocar el principio de la corresponsabilidad para negar la atención que demande la satisfacción de derechos fundamentales de niños, niñas y adolescentes.

- **ARTÍCULO 11: …...**cualquier persona puede exigir de la autoridad competente el cumplimiento y restablecimiento de los derechos de los niños, niñas y los adolescentes.
  ...cada uno de los agentes tiene la responsabilidad inexcusable de actuar oportunamente para garantizar la realización, protección y el restablecimiento de los derechos de los niños , niñas y adolescentes.

- **ARTÍCULO 31:** ……los niños, las niñas y los adolescentes tienen el derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés.
  El estado y la sociedad propician la participación activa en organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, cuidado y educación de la infancia y adolescencia.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERAL

- Desarrollar capacidades físicas, coordinativas técnicas tácticas y comunicativas en cada proceso asignado por medio del baloncesto en cada una de las etapas formativas del niño.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Generar incremento en la capacidad aeróbica por medio de ejercicios de carrera con diferentes fundamentos del baloncesto.
- Incrementar las habilidades motrices por medio de ejercicios que involucre al sistema nervioso central en ejercicios analíticos.
- Direccionar los fundamentos básicos del baloncesto, por medio de ejercicios varios que así lo permitan.
- Establecer estrategias que permitan a los usuarios lograr comunicarse consigo mismo y con los demás dentro de las situaciones de juego implementadas.
- Incrementar las habilidades de comunicación por medio de juegos pedagógicos y polideportivos, acorde a cada una de las etapas de formación.

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

CARACTERIZACION DE LA POBLACION OBJETO: Las etapas de formación.

1. ***Etapas formativas edades iniciación 6 a 8 años de edad***;

   Nivel cognitivo etapa pre operacional: se desarrolla el pensamiento egocéntrico, el sujeto piensa que es el centro del mundo y todo su pensamiento transciende desde la perspectiva, la imaginación se desarrolla en esta etapa y el lenguaje se convierte en el medio de autoexpresión.

   Nivel motriz: Estadio de madurez (de 6 a 7 años) - Se caracteriza por un alto nivel de habilidad - Los patrones motores se ejecutan con gran precisión, son mecánicamente eficaces y pueden aplicarse en situaciones diversas, pero siempre a partir de un proceso madurativo base - Algunos niños pueden alargar la estancia en este estadio a causa de una escasa práctica. - El pasaje por este estadio es el paso previo imprescindible para poder practicar un deporte

   Nivel moral: El individuo solo piensa en las consecuencias inmediatas de sus acciones, evitando las experiencias desagradables vinculadas al castig0 y buscando la satisfacción de las propias necesidades**.** (kohlberg)

2. ***Fundamentación 9 años a 12 años : etapa de operaciones concretas***

   Nivel cognitivo: esta es la etapa de acciones concretas desarrollo de la capacidad de razonamiento a través de la lógica pero sobre situaciones presentes concretas, ya distingue a lo racional y la ficción y se comienza a conocer la moral. (piaget)

   Nivel motriz: La combinación de un gran número de patrones motores adquiridos en la etapa anterior da lugar a una multitud de destrezas y riqueza motora - Hace que el trabajo del profesor sea más rentable - La facilidad con que el niño adquiere las destrezas la convierte en una etapa muy gratificante. Debe evitarse la actividad motriz a un solo deporte. (gallahue)

   Nivel moral: la persona juzga los acontecimiento según el modo en el que estos afectan a ella, (kohlberg)

3. ***Especialización 13 años a 17 años, etapa de operaciones formales***

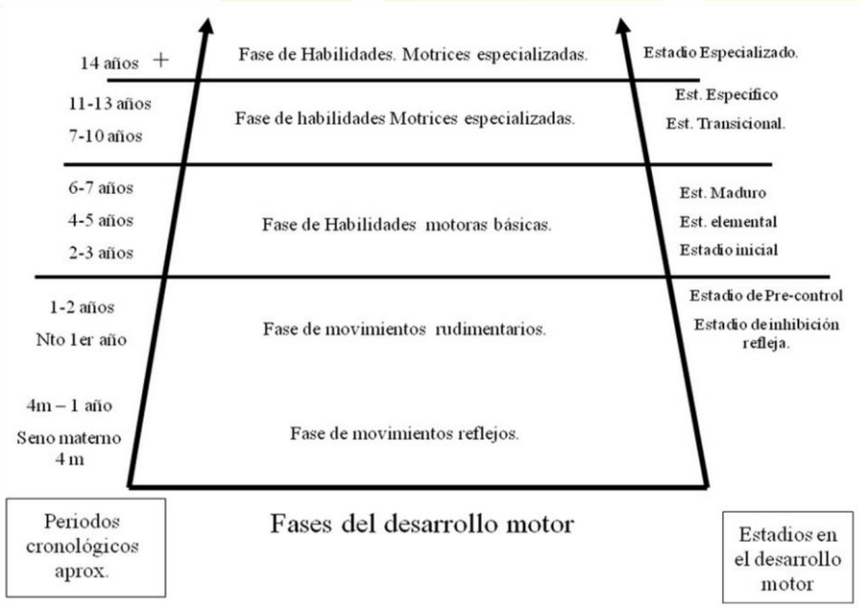
   ,

   ●

   Nivel cognitivo operaciones formales tiene la capacidad de formular hipótesis y llevar a cabo la resolución de problemas, comienza el interés en las relaciones humanas y la identidad personal y se desarrollan otros tipos de pensamiento. (piaget)

   Nivel motriz: fase de movimientos aplicados al deporte (7 a 15 años) - Tiene por base los patrones motores adquiridos en la etapa anterior - El perfeccionamiento de estos patrones motores tiene dos posibilidades: afinarse para alcanzar altos niveles de rendimiento para deportes o combinar los patrones para desarrollar destrezas para usarlas en deportes y otras manifestaciones. - Los patrones una vez dominados se convierten en un instrumento que le permitirá practicar múltiples actividades artísticas, recreativas, estéticas. Así el niño se podrá ejercitar con juegos de reglas, estrategias complejas (gallahue)

Nivel moral: se encuentra en esta fase tiene como referencia principios morales propios a pesar de no tener por qué coincidir con las normas establecidas, se apoyan tanto en valores colectivos como en libertades inviduales, no en exclusivamente el propio interés. (kohlberg)



COBERTURA

Lograr abarcar la cantidad de niños y niñas requeridas en cada una de las sesiones con los grupos poblacionales, realizando actividades de integración, recreativas y polideportivas para que puedan encontrar una afinación con la disciplina deportiva. Poder abarcar dentro de esta propuesta pedagógica como primordial es llegar a los lugares que permitan la necesidad de un formador deportivo, como en la comuna dos.



CARACTERIZACION DEL BALONCESTO
CARACTERIZACION HISTORICA

En el año **1891** en Massachusetts por medio de james naismith, se crea de manera oficial el baloncesto como deporte, sin embargo las condiciones eran diferentes, el juzgamiento, y el sistema de juego era diferente al actual, jugaban con una canastas parecida a la que hoy se utiliza en recoleta de cosecha. Los equipos de 9 jugadores luego de 7 y hasta el día de 5 jugadores. Hoy se entiende que es un deporte que se juega de carácter olímpico a nivel mundial, sin embargo fueron primero las competencias masculinas 1928 tuvo lugar de carácter olímpico y luego las femeninas 1976 fue la exhibición de juegos de mujeres. Y el campeonato mundial en el año **1950** masculino **1953** en Santiago de chile femenino.

En Colombia en la historia que más se acerca a la verdad es la que nos dice que el baloncesto llego por primera vez a Santander cuando sacerdotes franceses, que venían trabajar con los lasallistas, introdujeron el baloncesto en las clases de educación física en 1926, a santa fe de Bogotá llego gracias a los hermanos salesianos y a los clubes sociales lo promovieron como medio de recreación. El reglamento fue en 1928 oficial para este deporte bajo la ley 45.

En santa fe de Bogotá se realizó el primer campeonato nacional intercolegiado en 1930, seis años después, el instituto nacional de educación física comienza un proyecto en el cual formara los primeros docentes en esta, asesorados por el personal chileno comandado por el profesor Sepúlveda. (baloncesto, 1998)

CARACTERIZACION INDUMENTARIA Y LOGISTICA
TERRENO DE JUEGO

El baloncesto se juega en una cancha determinada en medidas de 28 metros largo por 15 metros de ancho, la altura de las canchas los aros se encuentra para mini basquetbol es de 2, 65 metros desde el suelo, para las categorías infantil en adelante es la convencional y profesional de 3,05 metros de alto desde el suelo. En la marcación de la cancha cuenta determinado líneas paralelas y de fondo, la determinación del centro de la cancha es un circulo de 1,80 en la radio, en cada costado de cada terreno hay una línea de 3 puntos, y la zona restringida que cuenta con un semicírculo, es donde se lanzan los tiros libres.

A las disposiciones de los costados se ubican los dos bancos donde se ubican los jugadores y delegados del mismo, en las competiciones oficiales solo se permite en los bancos a 16 personas, entre ellos son 12 jugadores inscritos con antelación de manera oficial, y 4 delegados componentes técnicos, donde se encuentran el entrenador asistente entrenador, fisioterapia y una persona de primeros auxilios.

CARACTERIZACION DE LA INDUMENTARIA:

Dentro de las disposiciones oficiales : para el equipamiento es necesario tableros , canastas , compuestas por aros abatibles y redes, estructuras de soporte para los tableros incluyendo protectores, balones de baloncesto , reloj del partido, marcados reloj de lanzamiento, cronometro o dispositivo visible adecuado. 2 señales independientes, potentes y claramente diferentes, el operador de lanzamiento, el cronometrador, acta

oficial, indicadores de faltas de jugadores, indicadores de faltas de equipo, flecha de posición alterna pista de juego, terreno de juego iluminación adecuada. (FIBA, 2021)

Para el juego del baloncesto es necesario, camisetas de colores distintivos para cada equipo, que sean del mismo color, que estén numerados en la parte delantera y en la parte trasera, la pantaloneta suele ser a la altura de la rodilla del mismo colora de la camiseta enumerada en un costado delante de esta, las medias deben ir a la altura del tobillo, los tenis deben de ser embotados, para disminuir la torcedura de los tobillos. No se permite que en la cara se tengan aretes o pircing por seguridad dentro del campo de juego.



CARACTERIZACION MORFOLOGICA:

Los somatotipos característicos de cada una de las posiciones de los jugadores son enmarcados: ● **Pívot:**

Tiene un somatotipo mesomorfico: al desarrollo de la fuerza muscular y a ser muy atléticos, su estatura promedio es en te 1.65 m en adelante, sus disposiciones en el campo de juego son transportar el balón tienden a ser muy agiles y veloces, por lo que si estatura no es prescindible. ● **Alero 1:**

Somatotipo mesomorfico talla alta, este jugador es quien hace las entradas y cortes en profundidad dentro del campo de juego, tiene un juego creativo debajo del aro. ● **Alero 2:**

Somatotipo mesomorfico; talla promedio no es necesaria una talla muy alta, ayuda a la creación del juego junto con el pivot, esta disponible para ayudar a pasar los demás compañeros para que puedan realizar cesto. ● **Poste 4.**

El somatotipo del poste 4 es ectomorfico, suelen ser delgados no acumulan grasa y su desarrollo muscular es muy poco, su estatura es la más enmarcada en el campo de juego, es de 175 m en adelante,

- **Poste 5:**

Tienden a ser de somatotipo endomorficos ya que son acumuladores de masa grasa, tiene a tener el peso alto, su estatura es talta 170m en adelante, debido a su función en el campo de juego es el encargado de ubicarse en el centro de la zona restringida, y recuperar los balones tanto de manera ofensiva como defensiva. (CEVADA)

LESIONES:

Lesiones articulares;

- **Tobillo;** esguinces del tobillo. Debido a los constantes saltos que se realizan, cuando ocurre esta lesión , se genera una hiperextensión del ligamento del tobillo, generando rompimiento parcial o temporal, de los mismos, se clasifican;

En tipo 1 es ruptura temporal del ligamento, la recuperación de esta lesión es de quietud calor y frio, de 20 días
Esguince Tipo 2: ruptura parcial del ligamento, la recuperación se hace con calor frio, dura más tiempo y hay recuperación con fisioterapeuta, para fortalecer los músculos y ligamentos.
Esguince tipo 3; este tipo de lesión es ruptura parcial del ligamento y ruptura ósea, la recuperación es más prolongada y requiere de fisioterapia.

- Edema ósea
- Tendinitis aquilea

- **Rodilla:**
- tendinitis de ligamentos rotuliana
- Lumbalgia
- Bursitis
- Rotura de meniscos

HOMBRO

- luxación

MUÑECA

- fractura fisura
- luxación

METODOLOGIA DE TRABAJO

La metodología de trabajo para cada uno de las etapas

METODOLOGIA DE TRABAJO				
GRUPO DE TRABAJO	METODOLOGIA DE APRENDIZAJE	METODOLOGIA DE ENSEÑANZA	METODO DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVOS
INICIACION	inteligencia kinestesica; aprendiendo moviendose con el elemento	**Mando directo**: el individuo atiende a los estimulos que se le indica, con correciones de movimientoy ejecucion - demostracion y explicacion ejecucion	El modelo de entrenamiento es integral . Involucrando habilidades fisicas motricez tenicas comunicativas	progresa en las habilidades basicas de movimento HBM por medio del baloncesto
FUNDAMENTACION	inteligencia kinestesica; aprendiendo moviendose con el elemento	**Asignacion de tareas** : El alumno realiza la tarea a su propia voluntad.una vez que se explique el aluno debera realizar las repeticiones y en tiempo estipulado.	El modelo de entrenamiento es integral; fisico motriz tencnico y comunicativo	progreso en afiacianzar fundamentos tecnicos y desarrollo de destrezas coordinativas por medio del baloncesto.
ESPECIALIZACION	inteligencia kinestesica; aprendiendo moviendose con el elemento	**Asignacion de tareas**.El alumno realiza la tarea a su propia voluntad.una vez que se explique el aluno debera realizar las repeticiones y en tiempo estipulado. **Descubirmiento guiado**: aprendiendo y descubriendo ejeutando el movimiento.	modelo de entrenamiento integral; fisico motriz tecnico tactico y comunicativo	perfeccionar las capacidades motricez y especificas en el baloncesto.

Activar Windows

ESTRUCTURA POR NIVELES

ENTRENAMIENTO

ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACION		COORDINATIVO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA
		HBM	X	X	X	x	x
		RITMO			X	x	x
	MOTRIZ	DIFERENCIACION ACOPLAMIENTO REACCION-		x	X	x	x
	FISICO	RESISTENCIA AEROBICA	X	X	X	x	
		RESISTENCIA ANAEROBICA			X	x	X
		FLEXIBILIDAD		X	X	X	X
	TECNICO	contro+F11:F22l	x	x	x	x	x
		dribling	x	x	x	x	x
		doble ritmo		x	x	x	x
		pocicion basica			x	x	x
	COMUNICATIVO	JUEGOS en grupo pero con proposito individual	X	X	X	X	X
		JUEGOS COLECTIVOS COOPERACION		X	X	X	
		RESISTENCIA AEROBICA	X	X			X
FUNDAMENTACION	FISICO	FLEBILIDAD	X		X		X
		VELOCIDAD			X	X	
		FUERZA-AUTO CARGA		X			X
	MOTRIZ	REACCION-	X		X		X
		ACOPLAMIENTO Y DIFERENCIACION		X	X	X	X
		RITMO		X			
		AGILIDAD CON Y SIN EL ELEMENTO	X	X	X	X	X
	TECNICO	DRIBLING Y CONTROL	X		X	X	
		PASE Y REACCION		X	X		
		POCISION BASICA	X	X	X	X	
		LANZAMIENTO	X	X	X		
	TACTICO	DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVAS		X		X	X
		FINTAS BLOQUEOS REBOTES			X	X	X
		CAMBIOS DE DIRECCION			X	X	X
	COMUNICATIVO	JUEGOS POR PAREJAS		X	X	X	
		JUEGOS POR TRIOS			X		X
		JUEGOS COMPETITIVOS INDIVIDUALES	X	X	X	X	X

Activar Windows

ESPECIALIZACION	FISICO	RESISTENCIA AEROBICA	X	X			X
		RESISTENCIA ANAEROBICA			X	X	
		VELOCIDAD	X	X			
		FUERZA-AUTO CARGA			X		X
		FLEXIBILIDAD	X	X	X		
	TECNICO	RITMO	X		X	X	
		DIFERENCIACION ACOPLAMIENTO	X	X			X
		REACCION-	X		X		X
		AGILIDAD		X	X	X	
	TACTICO	LANZAMIENTO			X	X	X
		AGILIDAD CON Y SIN EL BALO	X	X	X	X	
		PASE COMBINACION		X		X	X
		DOBLE RITMO	X	X			
		POCICION BASICA	X	X	X	X	X
		ROMPIMIENTO RAPIDO				X	X
	TACTICO	CAMBIOS DE DIRECCION		X	X	X	
		DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVAS		X	X		X
		REVERSIIBLES	X		X		
		BLOQUEOS	X		X		
		COMBINACIONES DE DESPLAZAMIENTOS				X	X
	COMUNICATIVO	JUEGOS DOBLE	X			X	
		JUEGOS TRIPLES		X	X		
		JUEGOS CINCO VS CINCO				X	X

TEMAS Y CONTENIDOS

GRUPO	TEMAS	CONTENIDO
INICIACION	Afianzar las habilidades basicas de movimiento por medio de movimientos combinados especificos del baloncesto	Salto, correr , pasar, recepcionar,lanzar, combinando movimientos del baloncesto proporcionales al aprensizaje de los fundamentos basicos en el baloncesto.
	Desarrollo de capacidades condicionales , resistencia, fuerza , flebilibilidad, velocidad	Aplicación de los test . Ejercicios que impliquen carrera prolongada, ejercicios de trabajo de fuerza autocarga, combinados con movimientos del baloncesto, ejercicios de trabajo de agilidad y respuesta pronta.
	Introduccion a los fundamentos basicos del baloncesto	Desarrollo de los fundamentos basicos de movimiento en el baloncesto, combinaciones estaticos y combinados , dribling , control del balon , desplazamiento de reaccion, lanzamiento . Ejercicios conociendo las diferentes espacios dentro del campo de juego.
	Juegos comunicativos para aprendizaje consigo mismo y con los demas	juegos de carácter individual competitivos , juegos individuales, torneo participativo.
FUNDAMENTACION	Afianzar las capacidades coordinativas , desarrollo motriz, por medio de fundamentos basicos del baloncesto	Ejercicios reactivos combinados con lazamientos, doble ritmo, pase . Ejercicios de ritmizacion al estimulo de sonidos .ejercicios de progresion en movimientos basicos del baloncesto doble ritmo. Ejercicios combinados con lanzamiento y pase , en las diferentes pociciones de lanzamientos
	Progresion de las capacidades condicionales , resistencia aerobica , resistencia anaerobica, fuerza velocidad y flexibilidad,	Aplicación de los test . Ejercicios de trabajo aerobico, combinado con trabajo de fuerza, **variantes** combinados con movimientos del baloncesto , lanzamiento del doble ritmo. Trabajo de fuerza autocarga en los diferentes % de trabajo hasta el 80 %, baterias de velocidad combinados con movimientos del baloncesto
	Enseñanza a los diferentes fundamentos basicos del baloncesto: dribling , control del balon , pocicion basica, pase,doble ritmo lanzamiento.	Ejercicios individuales y combinados de cada uno de los fundamentos basicos, Desplazamientos defensivos y ofensivos, variantes que combinen uno o mas fundamentos basicos , (progresion tactica combinados con fundamentos basicos: cambios de direccion, lanzamientos con movimientos ofensivos; fintas, reversibles , pivot)
	Comunicación en el juego consigo mismo y con los demas juegos competitivos individuales, dos vs dos, tres vs tres.	Juegos individuales uno contra uno en espacios reducidos , Variantes con ejercicios combinatos y obstaculos que permitan un afianzamiento de las capacidades . Juegos dos contra dos en funcion de diferentes fundamentos del baloncesto, y combinarlos, juegos tres vs tres , aplicando aspectos ofensivos

ESPECIALIZACION	Progresion y afianzamiento en la motricidad acorde en esta etapa, ejercicios que involucren al sistema nervioso central CNC, involucrar todas las capacidades coordinativas	Ejercicios ritmizacion, por medio de ritmos ejecucion de movimientos del baloncesto, pivot en 1 tiempo y 2 tiempos , lateralidad , utilizando ejercicios ambidiestros , combinados con obstaculos y uno vs uno y con varios compañeros. Diferenciacion acoplamietno con cada uno de los movimientos y fundamentos basicos del baloncesto, baterias de agilidad de reaccion y
	Desarrollar las diferentes capacidaddes condicionales , resistencia , anaerobica, fuerza , velocidad	Ejecucion y medicion en las capacidades fisicas condicionales, por medio de ejecucion de test de medicion. Ejericicios combinados que permitan involucrar carreras y combinados con fundamentos tecnicos basicos. Baterias aerobicas y anaerobicas . **(ILLINOIS)** trabajo desarrollo de fuerza autocarga hasta % 85 de carga, baterias de velocidad combinados con trabajo de control del balon, y drbling obstaculos.
	Afianzamiento de los fundamentos basicos en el baloncesto: doble ritmo,pase , lanzamiento, dribling, lanzamiento, realizando combinaciones en aspectos tacticos como rompimiento en defensiva y ofensiva.	Ejercicios combinados ejecutando lanzamientos, bloqueos, cambios de direccion. Ejercicios correctivos realizando doble ritmo, dribling , lanzamiento variantes, combinarlos en ejercicios especificos . Añadiendo versus en la ejecucion.
	juegos 2 vs 2 juegoa 3 vs 3 juegos 5 vs 5. torneo de competicion	Generar mayor comunicación en el juego , en la ejecucion de las estrategias tacticas de demarcacion defensiva: Ejercicios tacticos ; fintas , reversibles , cambios de direccion, giros , ejercicios determinados en cada uno de los juegos simplificados.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

COMPETENCIAS			
CAPACIDAD	CONTROL	SEGUIMIENTOS	EVALUACION
FISICAS	Cumplir correctamente con las ejericicios fisicos desde el inicio hasta final	Desarrollo de ejercicios fisicos requeridos de manera semanal , incremento de la fuerza , incremento de la capacidad aerobica , mejoro en el tiempo de los ejercicios de velocidad .	Test aplicativos de medicion 1 toma, puntaje en la culminacion en una escala buena **TEST LEGER, TES DE WELLS, TEST FUERZA ABD, PUSH, SQUATS**
MOTRICEZ	Desplazamientos mas organizados y con el menor gasto de energia.	destreza , en desarrollo en cada una de las tareas asignadas	Puntaje de ejecucion en baterias de coordinacion :agilidad **(ILLINOIS)**
TECNICO	Ejecucion correcta de cada uno de los movimientos basicos del baloncesto	tareas de movimiento en que se observa la capacidad de ejecucion en tiempo, y control del balon respetando las reglas de juego.	Cumplimiento acorde a cada uno de los fundamentos basicos del baloncesto . Cumplimiento de tareas especificas como cestos realizados, doble ritmo correcto, respeto de las reglas
COMUNICATIVO	Relacionarse consigo mismo con los demas dentro del juego, y fuera del juego	Entendimiento dentro del campo de juego , una correcta comunicación	fluidez en el juego, y presencia de comunicación

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																			
	organico corriente -		ue funcional propioc		acercamie	competicion		recuperaci	entrante	basicos	basico estat	pre-compe	competitivo			estabilizado	recuperaion	
	semana 1	semana 2	semana 3	semana 4	semana 5	semana 6	semana 7	semana 8	semana 9	semana10	semana 11	semana 12	semana 13	semana 14	semana 15	semana 16	semana 17	semana 18
torneo baloneso													x	x	x			
integracion -organico	x																	x
test fisicos				x								x						
entrenamientos	x	x	x		x			x	x	x	x	x				x	x	
intercambio deportivo						x	x											

"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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO
							RITMO
							EQUILIBRIO
							ORIENTACION
							DIFERENCIACION
							REACCIÓN
							ADAPTACIÓN
				6	6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR
							CORRER
							SALTAR
							LANZAR
							ATRAPAR
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
							Modalidades de fuerza en baloncesto
						Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						Dominio motor y corporal la medicion de la fuerza	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento	Resistencia específica en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de su resistencia	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento	Tipos de velocidad en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de velocidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
							Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Elementos orgánicos-funcionales en la flexibilidad	Flexibilidad en baloncesto
						Dominio motor en la medicion de la flexibilidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
		TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,
						ADELANTE /ATRÁS	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
						SALTAR	Percepción espacio-temporal
						VERTCAL -ADELANTE	Coordinación del movimiento., explosividad
						LATERAL - I/D	Equilibrio, potencia del movimiento
				2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,
						LAERAL I/D	Adaptación y transformación
						CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora
						TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices.
						CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Agarre clásico, con una y dos manos
						ENLACE	Triple Amenaza
						BEISBOL	Para pasar, tirar o driblar,
						PICADO	Recepción, Pases y sus variantes
						BANDEJA	Arriba y abajo de la cintura
				4	Tecnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Fundamento tecnico de la postura corporal.
						POR ATRÁS	Sin control visual Alto, con dos balones
						ZIG-ZAG	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas
						ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y direccion
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fundamento del drible izquierda derecha
				5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Tecnica de la postura de la mano
						EN DETENCION	Tecnica de la postura del brazo
						EN SUSPENSION	Tecnica de la postura del cuerpo
						LIBRES - TRES PUNTOS	Tiro en Mov. después de drible en suspension
						EN DOBLE RITMO	Tiro en Mov. después de pase
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	La importancia de la enseñanza y aprendizaje del deporte del Baloncesto
						del Baloncesto	Conocimiento del deporte y su historia
						Charla sobre la actualidad del Baloncesto Colombiana	Proponerse metas en su categoria a nivel Departamental y Nacional
						Illustracion del balonesto actual en Cundinmamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
						Algunos logros Departamentales y Nacional	Recuento informativo de estos logroa
				2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas actualizaciones	Conocer de fondo las nuevas reglas para aprenderlas y ponerlas en practica en las ultimas (2) decadas
						Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte, incentivar la consulta
						Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto, proponerse conocerlas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enemoramiento del juego
						componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Cumplimiento	Aquirirla mediante la practica continua
						Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
						Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
						Solidadrdad	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
						Disciplina	Adquirirla mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Exaltarlo
						ALIMENTACIÓN	Reomendarla
						PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomerndado
						EJERCICIO FISICO	Inculcado
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIAL	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						EXALTACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DESARROLLO	LO MEJOR DE SI MISMO
						MOTIVACION	

"INDEP+C116+A1:H108+C116+A1:H+A1:H109

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollo corporal
						RITMO	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento
						EQUILIBRIO	Coordinación del movimiento
						ORIENTACION	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
						DIFERENCIACION	Percepción espacio-temporal
						REACCIÓN	Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.
						ADAPTACIÓN	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Correcion y ajuste ejecución de las habilidades motrices.
						CORRER	Elementos orgánicos-funcionales adapatados a la coordinacion del movimiento rapido
						SALTAR	Cuantificación y evolución de la saltabilidad
						LANZAR	Elemtos mecanicos basicos para el lanzaniento
						ATRAPAR	Capacidad de medir tiempo y distancia en la captura con la mano
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
							Modalidades de fuerza en baloncesto
						Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						Dominio motor y corporal la medicion de la fuerza	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento	Resistencia específica en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de su resistencia	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento	Tipos de velocidad en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de velocidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
							Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Elementos orgánicos-funcionales en la flexibilidad	Flexibilidad en baloncesto
						Dominio motor en la medicion de la flexibilidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
		TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,
						ADELANTE /ATRÁS	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
						SALTAR	Percepción espacio-temporal
						VERTCAL -ADELANTE	Coordinación del movimiento., explosividad
						LATERAL - I/D	Equilibrio, potencia del movimiento
				2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,
						LAERAL I/D	Adaptación y transformación
						CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora
						TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices.
						CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Agarre clásico, con una y dos manos
						ENLACE	Triple Amenaza
						BEISBOL	Para pasar, tirar o driblar,
						PICADO	Recepción, Pases y sus variantes
						BANDEJA	Arriba y abajo de la cintura
				4	Tecnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Fundamento tecnico de la postura corporal.
						POR ATRÁS	Sin control visual Alto, con dos balones
						ZIG-ZAG	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas
						ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y direccion
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fundamento del drible izquierda derecha
				5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Tecnica de la postura de la mano
						EN DETENCION	Tecnica de la postura del brazo
						EN SUSPENSION	Tecnica de la postura del cuerpo
						LIBRES - TRES PUNTOS	Tiro en Mov. después de drible en suspension
						EN DOBLE RITMO	Tiro en Mov. después de pase
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	La importancia de la enseñanza y aprendizaje del deporte del Baloncesto
						del Baloncesto	Conocimiento del deporte y su historia
						Charla sobre la actualidad del Baloncesto Colombiana	Proponerse metas en su categoria a nivel Departamental y Nacional
						Illustracion del balonesto actual en Cundinnamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
						Algunos logros Departamentales y Nacional	Recuento informativo de estos logroa
				2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas actualizaciones	Conocer de fondo las nuevas reglas para aprenderlas y ponerlas en practica en las ultimas (2) decadas
						Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte, incentivar la consulta
						Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto, proponerse conocerlas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enemoramiento del juego
						componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Cumplimiento	Aquirirla mediante la practica continua
						Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
						Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
						Solidadrdad	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
						Disciplina	Adquirirla mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Exaltarlo
						ALIMENTACIÓN	Reomendarla
						PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomerndado
						EJERCICIO FISICO	Inculcado
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIAL	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						EXALTACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DESARROLLO	LO MEJOR DE SI MISMO
						MOTIVACION	

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollo corporal
						RITMO	Interacciones relacionados con e lRitmo en los diferentes movimientos
						EQUILIBRIO	Coordinación del equilibrio en todos los movimientos afines al baloncesto
						ORIENTACION	Orientación corporal de lateralidad en el manejo de Espacios y Tiempos.
						DIFERENCIACION	Diferenciacion en la posicion Corporal en la Percepción espacio-temporal
						REACCIÓN	Desarrollo del dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción y su reaccion
						ADAPTACIÓN	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con su capacidad de atencion eficiencia y creatividad.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Correcion y ajuste en ejecución de las habilidades motrices.en busca de perfeccionar el movimiento
						CORRER	Elementos orgánicos-funcionales adapatados a la coordinacion del movimiento rapido
						SALTAR	Cuantificación y evolución de la saltabilidad. Buscando mediante el trabajo especializado para lograr su maxima saltabilad
						LANZAR	Elemtos mecanicos basicos para el lanzamiento, mejorar su capacidad, lanzamientos de perimetro, ¡libres y (3) puntos
						ATRAPAR	Capacidad de medir tiempo y distancia en la captura con una I/D mano y ados manos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Momentos	Capacidad, de aplicación de las diferentes tiempos y fuerzas de acuerdo al momento de acciones motoras
						Variaciones	Fuerza explosiva, fuerza resistencia y fuerza de reacción,
						Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						Dominio motor y corporal la medicion de la fuerza	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento	Resistencia a la fuerza rápida, resistencia del balón
						Dominio motor en la medicion de su resistencia	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia, como resistencia de la musculatura extensora
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento	Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
						Dominio motor en la medicion de velocidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Interacciones Elementos	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades relacionadas con mejoramiento en su flexibilidad
						Dominio motor en la medicion de la flexibilidad	Factores importantes que logra el trabajo de la flexibilidad
		TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Importante activar el desarrollo corporal, apto para erl baloncesto
						ADELANTE /ATRÁS	Importante para la orientación corporal en la odefensa y ofensiva del espacio y lateralidad.
						SALTAR	Desarrollar un alto nivel de saltabilidad importante en acciones defensivas y ofensivas
						VERTCAL -ADELANTE	Perfeccionar coordinación del movimiento yexplosividad
						LATERAL - I/D	Mjorar el desarrollo del Equilibrio, potencia de este movimiento basico para este deporte
				2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, para este fundamento
						LAERAL I/D	Perfeccionamiento y adaptación en los cambios de ritmo y posicionm corporal de este fundamento
						CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora en la posicion corporal
						TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices. De la forma y coordinación para este fundamento
						CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Perfecciona, Agarre clásico, con una y dos manos
						ENLACE	Triple Amenaza , interacines de pase gruples en juego real
						BEISBOL	Perfeccionamiento , del pase de beisbol, en interacciones de juego real. En movimiento o estatico- recpcion y pase
						PICADO	Perfeccionamiento , del pase de enlace, su efetividad y momento en interacciones de juego real.
						BANDEJA	Perfeccionamiento , del pase de bandeja, su efetividad y momento en interacciones de juego real.
				4	Tecnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Perfeccionamiento del Fundamento tecnico del drible la postura corporal.Y su uso en interacciones de juego real
						POR ATRÁS	Perfeccionamiento, sin control visual, Alto, aplicación en interacciones de jugo real
						ZIG-ZAG	Perfeccionamiento, control en cambios de direccion, aplicación en interacciones de jugo real, vs individual
						ENTRE LAS PIERNAS	Perfeccionamiento, control en cambios de direccion, aplicación en interacciones de jugo real, vs individual
						CAMBIOS DE DIRECCION	Perfeccionamiento del fundamento del drible izquierda derecha y sus aplicaciones
				5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura de la mano, conrespecto al aro, y el momento
						EN DETENCION	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , conrespecto al defensa, y el momento de la accion
						EN SUSPENSION	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para darle la altura de la parabola del balon
						LIBRES - TRES PUNTOS	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para altura posicion del brazo y altura del balon
						EN DOBLE RITMO	Perfeccionamiento de la postura de los pies y la mano , y altura del brazo , con respecto al tablero y el defensa
		TACTICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	Conocimiento del deporte y su historia
						del Baloncesto	
						Charla sobre la actualidad del Baloncesto Colombiana	Proponerse metas en su categoria
						Ilustracion del baloneisto actual en Cundinmamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
						Recuento de algunos logros	Ponerse objetivos
				2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas actualizaciones	Conocer de fondo las nuevas reglas para apdrenderlas y ponerlas en practica
						Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte
						Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enemoramiento del juego
						componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
		TEORICO		1	VALORES	Cumplimiento	Aquirirla mediante la practica continua
						Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
						Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
						Solidadrdad	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
						Disciplina	Adquirirla mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Exaltarlo
						ALIMENTACIÓN	Reomendarla
						PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomerndado
						EJERCICIO FISICO	Inculcado
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Recomendaciones genarales al respecto para todos
						ALIMENTACIÓN	Recomendaciones genarales al respecto para todos
						PRESENTACION PERSONAL	Recomendaciones genarales al respecto para todos
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomendaciones genarales al respecto para todos
						EJERCICIO FISICO	Recomendaciones genarales al respecto para todos
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Recomendaciones genarales al respecto para todos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Recomendaciones genarales al respecto para todos
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Recomendaciones genarales al respecto para todos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Recomendaciones genarales al respecto para todos

OBLIGACION #3

Desarrolle con lo establecido en los formatos entregados

Iniciación









FUNDAMENTACION







Perfeccionamiento

PERFECCIONAMIENTO

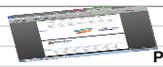






OBLIGACION #4

Diligencia formato de plan de cobertura y grupo de cada categoría



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

ENEFICIADO	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	4	1	1	3	1						1				5
7 AÑOS	1	2		1		2						1			3
8 AÑOS	1	3		1		3									4
9 AÑOS	1	3		1	2	1									4
10 AÑOS	2	4	1	1	1	3									6
11 AÑOS	1	5		1	2	3									6
12 AÑOS	2	6	1	1	5	1									8
13 AÑOS		1			1										1
14 AÑOS	7	2	6	1	2										9
15 AÑOS	6		4	2											6
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS															0
TOTALES															54

INICIACION

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	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BARRERO JUAN JOSE	3147859602				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
2	CACERES POVEDA MELHANNY LOREYNN	313 3752451				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
3	CASTELBLANCO OSPINA SARA VALENTINA	320 458 0860				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
4	CONTRERAS CORTES MARIA FERNANDA	3194215061				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
5	CORTES GARZON JUAN DAVID	3229722361-9002988				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
6	GIRALDO GARCIA HARRY GERALD	3013724193-9006401				1	1		1				1	1		1														1				7	7	0	100%
7	GUERRERO ROJAS SOFFI ISABELLA	3222165867				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
8	GUZMAN MORENO VALERY SOFIA	311 819 7102				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
9	MARTINEZ BASTIDAS SALOME	3203460407				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
10	MEDINA RAMIREZ VALERY SOPHIA	3214224121				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
11	POVEDA FONSECA JUAN DE DIOS	3232255122				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
12	PRECIADO RODRIGUEZ DYLAN ESTEBAN	304 637 0727				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
13	RAMIREZ PINZON THOMAS ESTEBAN	3209511445				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
14	SUAREZ GARZON JOSUE	3102711734-7758556				1	1		1				1	1		1																		6	6	0	100%
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!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION

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	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ABRIL PARRA SARA DANIELA	3143059759						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
2	ALVAREZ RINCON JUAN DAVID	3108091795-9009663						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
3	ARIZA BUITRAGO JUAN PABLO	3330354599						1	1	1					1	1	0																6	5	1	83%
4	BARERRA RUEDA SHARONT NIKOLE	3224587992						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
5	BARROSO SUAREZ SARA SOFIA	3229025280						1	0	1					1	1	1																6	5	1	83%
6	BELTRAN VARGAS JULIAN DAVID	3125087314						1	1	1					1	0	1																6	5	1	83%
7	CACERES PARRA BRAYAN DAVID	3202445022-						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
8	FAJARDO SOLORZANO JUAN SEBASTIAN	3012358260						0	1	1					1	1	1																6	5	1	83%
9	GARCIA CORTES DYLAN	3194215061						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
10	GONZALEZ GARCIA SARA SOFIA	3197899602						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
11	HIGUERA ALARCON DANA XIMENA	3192692319						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
12	HUERTAS OSUNA MARIANA	3043480542						1	1	0					1	1	1																6	5	1	83%
13	HURTADO MARTINEZ LINNA MARIA	3246432981						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
14	MORENO MONTENEGRO ANDRES FELIPE	3008712896						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
15	ORTIZ DUARTE VERONICA	3016951007						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
16	OSORIO HERNANDEZ LUIS SANTIAGO	3228926411-9053129						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
17	OSPINA NARANJO DIEGO ALEJANDRO	320 3849528						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
18	PAEZ SERNA SARA VALERIA	3203663583						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
19	PUERTO MORENO NICOLLE PAOLA	3505933471						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
20	RAVELO RIVERA EMILY	3124617106						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
21	REYES SANDOVAL ALAN GABRIEL	1						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
22	RODRIGUEZ MARTINEZ ANA LUCIA	3115084786						1	1	1					0	1	1																6	5	1	83%
23	ROJAS ORTIZ SARA	3103461365						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
24	RUIZ CARRASQUILLA SAMUEL	3213863578						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
25	SALINAS GUTIERREZ KEVINN MAURICIO	3115369410						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
26	VALLES CIFUENTES SAMUEL ESTEBAN	3164679175						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
27	VELASQUEZ ROBAYO JUAN FERNANDO	3103047483						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
28	VILLALBA PARGA VALERY NATALIA	3143542441						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
29	YANQUEN YANQUEN KAREN SOFIA	3186422654						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%
30	ZAMBRANO VELA DAMIAN FELIPE	3142097380						1	1	1					1	1	1																6	6	0	100%

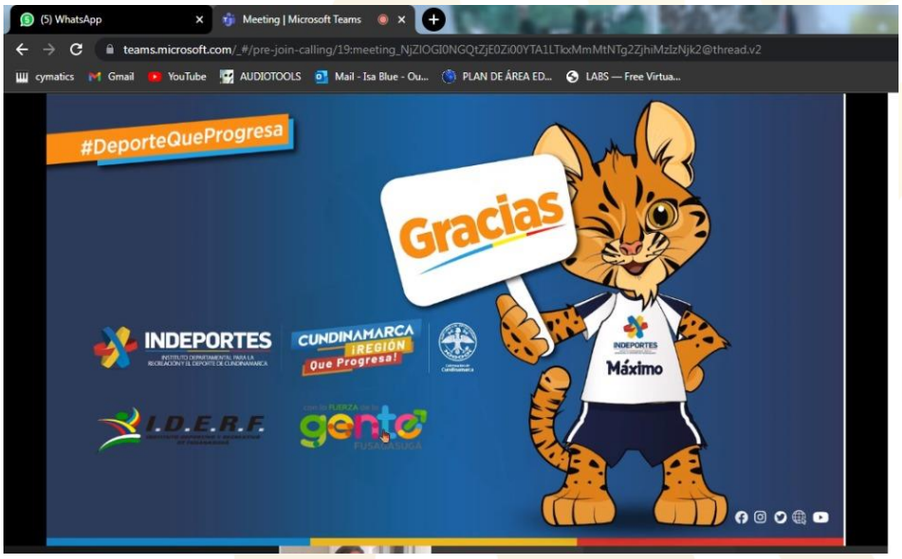
PERFECIONAMIENTO

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	AMADO PIÑEROS MIGUEL ANGEL	3203024705-2851048						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
2	BECERRA MENDOZA BRYAN ALEXANDER	3105723785						1	1	1					1	1	0																	6	5	1	83%
3	BELTRAN HERNANDEZ SANTIAGO	3017543457-8179800						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
4	CASTRO MANRIQUE LAURA DANIELA	3204414381-9017330						1	0	1					0	1	1																	6	4	2	67%
5	DESALVADOR CAMACHO JUAN ANDRES	3105633150						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
6	DIAZ RODRIGUEZ NIKOL DAYANN	301 790 4100						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
7	ERIRA DIAZ JULIAN EDUARDO	3182212989						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
8	FIERRO QUEVEDO ANGELICA ANAIS	3178767155						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
9	FONSECA DIAZ MIGUEL ANGEL	4147691-7770165						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
10	GUTIERREZ CAÑON AYLIN MARIANA	3014967097						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
11	HERNANDEZ RODRIGUEZ BARBARA FRANCHESCA	3003793026						1	1	1					1	0	1																	6	5	1	83%
12	ICARIA NOVOA JHOAN ESTEVEN	320895457						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
13	LEON YULE SANTIAGO	3163035901						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
14	LOAIZA PINEDA LUIS EDUARDO	31209449289						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
15	MARTINEZ AMAYA ASLHEY VALENTINA	3134333264-9005986						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
16	MEDINA RIVEROS SERGIO ANDRES	3103084555- 9034550						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
17	MENDEZ VELANDIA KAREN SOFIA	3192232527						0	1	1					1	1	1																	6	5	1	83%
18	MENDOZA CARTAGENA LUIS ALEJANDRO	3222351571						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
19	MUÑOZ CAICEDO SOFY CATALINA	3123723358-9000645						1	0	1					1	1	1																	6	5	1	83%
20	PACHECO MARIMON NIKOL DAYANA	3108671823-2587793						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
21	PEREIRA ZACARIAS LEONARDO DAVID	3013041642						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
22	PUENTES VILLAMIZAR KAREN YULIANA	3014350505						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
23	QUICAZAQUE ORTEGA GABRIELA	3183649684-9034291						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
24	QUINTERO GUTIERREZ THOMAS	3228853853						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
25	RAMOS GRISALES VALLOLETH SOFIA	3184462418						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
26	RODRIGUEZ GONZALEZ SEBASTIAN	3232896019						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
27	SANCHEZ ROBLES DANNA PAMELA	3142819289-9092453						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
28	TORRES CANIZALES MANUEL FELIPE	3103036414-9007398						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
29	TORRES SANDOVAL LAURA ALEJANDRA	3219098927						1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
30	TRINIDAD AMAYA JUAN JOSE	3118315640						1	1	1					1	1	1																	6	6		100%

Obligación # 5

Publique con esmero noticias de indeportes fan page



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.

Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.

Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION # 6

Elabore las sesiones de clase para cada categoría

Iniciación

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

Fecha:	2/12/2022	**Lugar:** colegio colombo latino	**Municipio:** SOACHA	**Hora:** 8 00 am -900 am	95		35
Nombre del Formador:	CINDY LORENA ROJAS			**N° de deportistas:** 20			**Edades:** 6 años - 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: realizacion de circuitos sicomotricez, combinando con dribling

Objetivo Especifico: realizacion de movimientos muy cortos para realizar lanzamiento, descicion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamar a lista	llamado a lista		3 m	
3.movilidad articular general	Movilidad Articular		5 m	
4. CARRERA AEROBICA DRIBLANDO	Calentamiento		10 M	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizar conjunto con el balon driblings controlando		Desplazamiento		15 m	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS
1. realizar en medios de los aros salto con 1 pierna con balon	Acoplamiento		15 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. realizando en moviminto lateral con dribling	Diferenciación		15 m	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. bateria relizando control de balon ,	Patrones Basicos de Movimiento		15 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS
1. realizar lanzamiento al aro despues de realizar bateria con pivot	x		15 m	
2. realizar pivot carrera con compañero espejo	x		15 m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 M	Estiramiento global	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 M	retroalimentacion de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2M	retroalimentacion de movimientos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 M	enerar tareas y ejercicios para la siguiente sesio	

FIRMA FORMADOR: Cindy Lorena Rojas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÒN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	3/12/2022	**Lugar:** colegio colombo latino	**Municipio:** SOACHA	**Hora:** 8 00 am - 9 00 am	96		36
Nombre del Formador:	CINDY LORENA ROJAS			**N° de deportistas:** 20			**Edades:** 6 años - 8 añ
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:	realizar control de balon estatico y dinamico						
Objetivo Especifico:	ejecutar translado de pases lateral y controlar de manera estatica el balon						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamar a lista	llamado a lista		3 m	
3.movilidad articular general	Movilidad Articular		5 m	
4. CARRERA AEROBICA DRIBLANDO	Calentamiento		10 M	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizar de manera estatica con balon y de manera dinamica		Anaerobica		15 m	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. manera estatica comtrolar el balon y por medio obstaculos		Reacciòn		15 m	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizacion de tecnica y realizando transferencia movimientos a baterias posteriores	Acoplamiento		15 m	**ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. realizacion de cambios de direccion utilizando cambio de mano utilizando la colocacion	Orientación		15 m	
5.	Diferenciación			
6.a	Reacción			
7.	Adaptación			
8. realizacion de baterias ambibidiestras con desplazamientos de pies	Patrones Basicos de Movimiento		15 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**15 m**			
2.	**15 m**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5m	Estiramiento global	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 m	retroalimentacion de valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 m	retroalimentacion de movimientos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 m	generar tareas y ejercicios para la siguiente sesion	

FIRMA FORMADOR: Cindy Lorena Rojas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/12/2022	Lugar: colegio colombo latino	Municipio: soacha	Hora: 8 00 am - 9 00 am	N° de sesión: 97	N° de semana: 36	
Nombre del Formador: CINDY LORENA ROJAS COLORADO				N° de deportistas: 20		Edades: 6 años a 8 años	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: realizar pases en diferentes situaciones dichas							
Objetivo Especifico: ejecutar pases picados en 4 jugadores							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO ESCALERA DE
1.saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	COORDINACION CONOS BALON
2.realizar llamado a lista	llamado a lista		2 m	
3. movilidad articular general	Movilidad Articular		3 m	
4.calentamiento carreras explosivas combinados con carreras aerobica	Calentamiento		10 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALON Y CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	resistencia			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. realizar pases en dos integrantes y despues 4 integrantes		Reacciòn		15 m	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. realizar delante de los conos cambio de direccion	Orientación		15m	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. circuitos de trabajo de manejo de balon y ejecutar lanzamiento	Patrones Basicos de Movimiento		15 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
1. ejecutar por medio de 4 jugadores pases			15 m	
2 realizar por medio de pases avance hasta la mitad			15 m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 M	enlongar los musculos de manera general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 M	reconocer los valores participacion respeto y	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 M	egir y brindar pautas de los ejercicios que se realiza	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 M	trabajo en casa de	

Cindy lorena Rojas

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	9/12/2022	Lugar: colegio colombo latino	Municipio: SOACHA	Hora: 8 o0 am - 900 an	N° de sesión: 98	N° de semana:	37
Nombre del Formador:	CINDY LORENA ROJAS			N° de deportistas: 12		Edades: 6 años -8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: realizar circuito de habilidades motoras basicas

Objetivo Especifico: realizar lateralidad con izquierda y derecha llevando balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamar a lista	llamado a lista		3 m	
3.movilidad articular general	Movilidad Articular		5 m	
4. CARRERA AEROBICA DRIBLANDO	Calentamiento		10 M	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS
1.	Fuerza	Maxima			
2.		resistencia			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.desplazamiento en pocicion de cangrejo y passes laterales		Desplazamiento		15 m	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS
2. realizar golosa al sonido del audio	Ritmo		15 m	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. realizar los diferentes pases utilizar ubicación y colocacion	Diferenciación		15 m	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
1. realizar de 3 vs 3 avanzar verticalmente por medio de los diferentesx pases	x		15 m	
2. realizar 4 vs 4 avance vertical por medio de pases	x		15 m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO BALON Y CONOS
1.Estiramiento		5 M	enlongancion de manera global	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 M	retroalimentar los valores respeto , tolerancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 M	correcion de utilizacion del espacio al pasar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 M	realizar ejercicios en case ensayar pases	

Cindy Lorena Rojas

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	10/12/2022	**Lugar:** colegio colombo latino	**Municipio:** SOACHA	**Hora:** 800 am - 900 am	**N° de sesión:** 99	**N° de semana:**	37
Nombre del Formador:	CINDY LORENA ROJAS			**N° de deportistas:** 12		**Edades:** 6 años-8 años	
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General:	Pases y creacion de espacios y avance vertical						
Objetivo Especifico:	realizar avance pase y corrte , en espacios reducidos y abiertos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamar a lista	llamado a lista		3 m	
3.movilidad articular general	Movilidad Articular		5 m	
4. CARRERA AEROBICA DRIBLANDO driblar con control de balon	Calentamiento		10 M	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizar avance 3 x 3 adelante con pases y lanzar		Anaerobica		15 m	
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecutar lateral desplazamiento con dribling		Desplazamiento		15 m	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS
2. realizar al sonido del comando la golosa y manejar el balon	Ritmo		15 m	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		15 m	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. realizar circuitos habilidades basicas	Patrones Basicos de Movimiento		15 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	x		15 m	
2. recepcion dribling pase recepcion y lanzamiento	x		10 m	
3. ejecutar pases y corto para lanzamiento				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento global	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 m	valores de autodominio , respeto compromiso	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2m	correccion de recepcion y pase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 m	hacer tarea de carrrera y ubicación	

FIRMA FORMADOR: Cindy Lorena Rojas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 11/12/2022	Lugar: colegio colombo latino	Municipio: soacha	Hora: 800 am- 900 am	N° de sesión: 100	N° de semana: 37
Nombre del Formador: cindy lorena rojas			N° de deportistas: 12		Edades: 6años a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: realizar pase colocacion entre defensas y avance

Objetivo Especifico: realizar pases e ir al lanzamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo inicial, explicacion de la sesion	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamado a lista	llamado a lista		2m	
3. realizar movilidad articular de manera goblal	Movilidad Articular		3 m	
4. realizar carrera dribling con circuito HBM	Calentamiento		13 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. tra bajo vertcal con pases		Anaerobica		10 m	
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizar desplazamiento de defensa hacia atrás , al frente normal ,		Desplazamiento		10 m	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. ejecutar al sonido del comando trabajo de cambiopies con dribling	Ritmo		15m	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. realizar en pases verticales en puerta atrás , variante : con doble	Reacción		15 m	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realizar el juego de futbol americano y el que primero realice 10 puntos gana	x		15m	
2. ejecutar la trenza sin lanzamiento y con lanzamiento	x		20 m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento de manera global	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 m	acion del respeto por la clase , y compromis	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 m	correcion del doble ritmo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 m	generar tarea de doble ritmo	

FIRMA FORMADOR: Cindy lorena Rojas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION

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

Fecha: 1/12/2022	**Lugar; conjunto huertas**	**Municipio: SOACHA**	**Hora: 3 30 pm a 530 pm**	**N° de sesión: 89**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Cindy lorena rojas colorado			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 AÑOS A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar los circuitos control de balon propuestos durante la sesion

Objetivo Especifico: efectuar los movimientos propuestos lanzamiennto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 40 M	MATERIALES Y RECURSO	AUDIO
1. Explicacion de los pasos a seguir durante los entrenamientos	Introduccion a la clase		5		
2. El entrenador llama a lista a todos los presentes	llamado a lista		5		
3. Realizar activacion y mobilidad articular	Movilidad Articular		3		
4. realizar	Calentamiento		30		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. circuito de skiping en escalera de coordinacion , con y sin balon , combinado con trabajos desplazamiento ofensivo		Anaerobica		10 m	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. realizar ejericicios de dribling secuenciales en el puesto	Ritmo		20 m	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Ejecutar las diferentes fases del lanzamiento , para llegar al correcto movimiento	Diferenciación		20 m	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realizar un circuito de lanzamiento s en tiempo determinado y mostrar la mayor cantidad encestada	x		20 m	BALONES BALONCESTO
2. Demostrar el dribling destrezas de manera ambidiestra	x		20 m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 M	estiramiento de cada uno de los grupos m	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 M	hablar de los valor axiologico	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 M	contribuir	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 M	postura en el movimiento lanzamiento	

FIRMA FORMADOR: Cindy lorena Rojas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 2/12/2022	**Lugar:** conjunto huertas	**Municipio:** SOACHA	**Hora:** 330 m - 5 30 pm	**N° de sesión:** 90	**N° de semana:** 35
Nombre del Formador: cindy lorena rojas			**N° de deportistas:** 12		**Edades:** 9 - 12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: cumplir con las tareas propuestas

Objetivo Especifico: realizar el movimiento doble ritmo cumpliento cirtuito de HBM

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO PLANILLA
1. saludo inicial ,	Introduccion a la clase		2 m	ESCALERAS DE COORDINACION
2. llamando lista	llamado a lista		2m	
3. movilidad articular general	Movilidad Articular		3 m	
4. carrera combinado con ejercicios escalera coordinación	Calentamiento		14m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1		Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. circuitos explosivos escaleras de coordinacion ; combinados con trab		Anaerobica		10 m	
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Compaginar la carrera con el dribling, **variantes ;** por medio de	Acoplamiento		5 m	BALONES AROS CONOS
2.	Ritmo			PITO CRONOMETRO
3.	Equilibrio			
4. cambios de direccion con una mano **variantes ;** ciruito de HBM	Orientación		15m	
5. estrategia pedagogia , asimilisacion al doble ritmo	Diferenciación		5 m	
6. juegos de reaccion 1 vs 1; realizando dribling variantes ; posterior	Reacción		10 m	
7.	Adaptación			
8.. Realizar combinaciones de las habilidades basicas de movimiento re	atrones Basicos de Movimien		10M	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.cirtuito reactivo y Realizar doble ritmo	x		20m	BALONES AROS CONOS
2.				PITO CRONOMETRO
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Realizar retroalimentacion de los	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	importancia de cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	tarea	

FIRMA FORMADOR: Cindy lorena Rojas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03/12/2022	Lugar: conjunto huertas		Municipio: soacha		Hora: 330 pm - 5 30 pm	N° de sesión: 91		N° de semana: 35
Nombre del Formador: cindy lorena rojas colorado						N° de deportistas: 15			Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Acondicionar el cuerpo por medio de ejercicios organicos									
Objetivo Especifico: realizar ejercicios de fuerza culmimando con doble ritmo									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 realizar saludo inicial y porposito de la clase	Introduccion a la clase		3m	
2. relizar llamado a lista	llamado a lista	x	2m	
3. movilidad articular general	Movilidad Articular	x	3m	
4. calentamiento carrera continua con dribling alternando	Calentamiento	x	12 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.realizar erjercicios cortos con control de balon		Anaerobica	x	15 m	
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizar desplazamientos de defensa combinados con ejerci		Desplazamiento		15m	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. realizar dribling y al sonido del.comando quedarse en un sa	Equilibrio		15 m	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. realizar ejercicios de saltos y cambios de pie en dos pasos	Patrones Basicos de Movimiento		15m	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realizar doble ritmo con movimiento de desplazamiento ha	x		15m	
2. realizar cambio de direccion y doble ritmo	x		15m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		2m	Realizar estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2m	cumplimiento esfuerzo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2m	correccion de doble ritmo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2m	realizar para la casa sentadillas estiramientos	

FIRMA FORMADOR: Cindy lorena Rojas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	06/12/2022	Lugar: conjunto huertas	Municipio: SOACHA	Hora:330 pm - 5 30 pm	N° de sesión: 92	36	
Nombre del Formador: CINDY LORENA ROJAS				N° de deportistas: 12		Edades: 9 años - 12 añ	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Alzanzar los ejercicios de exigencias cardiovasculares							
Objetivo Especifico: añadir realizando pocicion basica y control de balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamar a lista	llamado a lista		3 m	
3.movilidad articular general	Movilidad Articular		5 m	
4. CARRERA AEROBICA DRIBLANDO	Calentamiento		10 M	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Realizar carreras explosivas en la cancha dividida en 6 , tokar cada linea y devolverse a		Anaerobica		10 m	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7. reaccionar ante el sonido carrera y desplazamientos defensivos sin balon y con balon		Reacciòn		20 m	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.realizar movinientos multiples de control de balon	Acoplamiento		10 m	ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. cambios de direccion en frente de cada cono y desplazarse de espaldas con balon	Orientación		20 m	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS Y PETOS
1.				
2.realizar circuito de circuito de control de balon .	x		20 m	
3. participar en un partido demostrando los movimientos aprendidos	x		10 M	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	Estiramiento global	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 m	retroalimentacion de los Valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 m	correcion de algunos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 m	Dejar tareas para siguiente sesion	

Cindy Lorena Rojas

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	08/12/1900	Lugar: conjunto huertas	Municipio: SOACHA	Hora: 330 pm - 5 30 pm	N° de sesión: |93		36
Nombre del Formador: CINDY LORENA ROJAS				N° de deportistas: 12			Edades: 9 años - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: realizar lanzamientos a diferentes distancias							
Objetivo Especifico: Efectuar circuito de control del balon , pase y ejecutar lanzamiento							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamar a lista	llamado a lista		3 m	
3.movilidad articular general	Movilidad Articular		5 m	
4. CARRERA AEROBICA DRIBLANDO	Calentamiento		10 M	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Realizar ejercicios de dominio del balon con proteccion , desplzamiento ofen		Desplazamiento		15 m	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito de 5 estaciones en donde en cada una se realizan un ejercicio del	Acoplamiento		10 m	ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO BALONES CONOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. juegos de ubicación con balon y sin balon , y concentracion , control y protec	Orientación		10 m	
5. efectua rejercicios de progresion pedagogica en lanzamiento ,	Diferenciación		15 m	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. definir ejecucion de lanzamiento , despues de un pase , un ejercicio de 2 va	x		20m	
2.realizar ejercicio de la trenza	x		20 m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento de manera general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 m	entar de manera comunal los valores vistos e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 m	eccion de ejercicos propuestos durante la ses	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 m	recomendaciones de la clase	

FIRMA FORMADOR: Cindy Lorena Rojas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	10/12/2022	Lugar: conjunto huertas	Municipio: SOACHA	Hora: 330 pm - 5 30 pm	94	N° de semana:	36
Nombre del Formador:	CINDY LORENA ROJAS			N° de deportistas: 12		Edades: 9 años - 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: realizar trabajo de vs y aplicar lo aprendido.

Objetivo Especifico: trabajo de pases y lanzamiento, añadiendo estrategias ofensivas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 Ml	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase	2 m	ESCALERAS BALONES CONOS
2.llamar a lista	llamado a lista	3 m	
3.movilidad articular general	Movilidad Articular	5 m	
4. CARRERA AEROBICA DRIBLANDO - escalera de coordinacion estrategias de pociciones	Calentamiento	10 M	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Ml	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CRONOMETRO BALONES CONOS
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		naerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamiento con balon arrrancadas en ciruito de 5 jugadores pases		plazamiento		15 m	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			ESCALERAS COORDINACION CRONOMETRO
2.	Ritmo			BALONES CONOS
3.	Equilibrio			
4. Ante una linea slalom desplazamiento cambiando de mano y culminando con lanza	Orientación		15 m	
5.	Diferenciación			
6. juegos de pases consecutivos mientras dezplazan por la bateria propuesta	Reacción		15 m	
7.	Adaptación			
8. movimientos de habilidades moticez basicas control de balon lanzamiento	ones Basicos de Movimie		25 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALON
1.bateria de control de balon frente del aro despues de un pase , y un lannzamiento d		x	15 m	CONOS
2. En grupos de tres realizar un pic and roll ,		x	15 m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento de manera general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 m	palimentacion de los valores inmersos en la c	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 m	rrecciion de ejercicios lanzamiento , pin and r	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 m	enerar tareas , desplazamientos y lanzament	

Cindy Lorena Rojas

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PERFECCIONAMIENTO

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

fecha	3/12/2022	Lugar: centro educativo colombo	Municipio: SOACHA	hora : 9:00 am -	N° de sesión: 83	Edades: 13 años a17 años	
Nombre del Formador: cindy lorena rojas				N° de deportistas: 15			
o General: realizar doble ritmo y lanza			FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo Especifico: realizar bateria de control de balon y doble ritmo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desplazamiento con compañero pase y juego ofensivo ubicación							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

1. Saludo inicial			2 m	MATERIALES Y RECURSO
2.llamado a lista	Introduccion a la clase		2 m	
3. realizar movilidad articular de manera general	llamado a lista		3 m	
4. realizar calentamiento de carrera alternado trabajo de fuerza	Movilidad Articular		13 m	
4. realizar carrera aerobica combinando con trabajo skiping	Calentamiento		14 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
2.Trabajo de fuerza de tren inferior	Fuerza	resistencia		10 m	
2.		Explosiva			
4. trabajo de skipin reactivo al comando auditivo con dribling	Resistencia	Aerobica		10 m	
4.		Anaerobica			
6.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. al comando auditivo recibir pase y cambiar direccion variante: lanzamiento		Reacciòn		15 m	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

1. efectuar doble ritmo en bateria de control de balon	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. control de balon pivot un pie y pase	Acoplamiento		15 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
5. realizar fases del doble ritmo y despues un cambio de direccion	Orientación		10 m	
5.	Diferenciación			
7. pivot doble ritmo lanzamiento	Reacción		15 m	
8. ciruito de patrones de movimiento basicos con dribling	Adaptación		15 m	
8. ciircuito de hbm con dribling	Patrones Basicos de Movimiento		15 m	

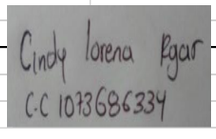
PARTE CENTRAL-PARTE 2

1. De dos participantes realizar bateria de desplzamiento ubicación y uno realiza doble ritmo	x	Tactico	15 M	MATERIALES Y RECURSO
2.realiza rebore pase arrancada y doble ritmo con pareja		x	15 m	
2. desplazamiento pasando el balon consecutivamente , culminar ubicación recepcion y lanzamiento.	x		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	realizar estiramiento	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 m	estiramiento de manera global	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 m	reconocer los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 m	limentacion del compromiso y responsab	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 m	tarea de control del balon	

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/12/2022	Lugar: centro educativo colom	Municipio: SOACHA	Hora: 2 PM	N° de sesión: 84		N° de semana: 37
Nombre del Formador: cindy lorena rojas				N° de deportistas: 15			Edades: 13 años a17 a
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			X
Objetivo General: realizar lanzamiento en su correcto movimiento							
Objetivo Especifico: realizar lanzamientos desde diferentes puntos , conbinando con desplzamientos ofensivos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): arrancadas con desplazamiento ofensivo y otro compañero realizar acompañamiento sin quitar el bal							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplin	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimier	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO ESCALERA DE COORDINACION . BALONES CONOS
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamado a lista	llamado a lista		2 m	
3. realizar movilidad articular de manera general	Movilidad Articular		3 m	
4. realizar calentamiento de carrera alternado trabajo de fuerza	Calentamiento		13 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		resistencia			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamiento ofensivo y ubicación de lanzamiento		Desplazamiento		10 m	
7. al sonido de comando auditivo realizar carrerra cambio de direccion y lanzamiento		Reacciòn		15 m	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
1. fases de lanzamiento para enfrentarse al aro	Acoplamiento		10 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. realiza finta para lanzar y ejecutar drbilin y nueva ubicación	Orientación		15 m	
5.	Diferenciación			
6. al comindo autivo cambio ubicación y lanzamieto	Reacción		10 m	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
1. realizar estrategia de desmarcacion para recibir pase y ubicación de lanzamiento		x	10 M	
2. arrancada con desplazamiento ofensivo a realizar lanzamiento y compañero desplza sin quitar el balon		x	10 m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PLANILLA
1.Estiramiento		5m	realizar estiramiento global	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2m	on de valores autodominio compromisio y r	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 m	de los ejercicios de ubicación y pocision al la	
4. Tareas en casa y recomend		1m	rabajo de lanzamientos eefectuados y ences	

FIRMA FORMADOR: Cindy lorena Pgar C.C 1013686334

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	10/12/2022	Lugar: centro educativo colombo latino	Municipio: SOACHA	Hora: 2 PM -4 PM	N° de sesión: 86		N° de semana: 38
Nombre del Formador: cindy lorena rojas				N° de deportistas: 15			Edades: 13 años a17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			X
Objetivo General: realizar doble ritmo y lanzamiento							
Objetivo Especifico: realizar bateria de control de balon y doble ritmo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodomin	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamado a lista	llamado a lista		2 m	
3. realizar movilidad articular de manera general	Movilidad Articular		3 m	
4. realizar calentamiento de carrera alternado trabajo de fuerza	Calentamiento		13 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Trabajo de fuerza de tren inferior		resistencia		10 m	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. trabajo de skipin reactivo al comando auditivo con dribling		Anaerobica		10 m	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. efectuar doble ritmo en bateria de control de balon	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. realizar fases del doble ritmo y despues un cambio de direccion	Diferenciación		10 m	
6.	Reacción			
7. pivot doble ritmo lanzamiento	Adaptación		15 m	
8. ciruito de patrones de movimiento basicos con dribling	Patrones Basicos de Movimiento		15 m	

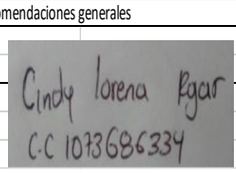
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. De dos participantes realizar bateria de desplzamiento ubicación y uno realiza doble ritmo	x		15 M	
2.realiza rebore pase arrancada y doble ritmo con pareja		x	15 m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			realizar estiramiento goblal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			limentacion de valores de autodominio y partic	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			realizar correcion de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			recomendar trabajo de control de balon	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 12/12/2022	lugar: centro educativo colombo latino	Municipio: SOACHA	Hora: 2 P	N° de sesión: 86	N° de semana: 38
Nombre del Formador: cindy lorena rojas			N° de deportistas: 15		Edades: 13 años a17 añ
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Realizar giro , finta reversiblle					
Objetivo Especifico: Cumplir con los circuitos de estrategia ofensiva					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar arrancada y desplazamientos ofensivos lanzamiento					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocim	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamado a lista	llamado a lista		2 m	
3. realizar movilidad articular de manera general	Movilidad Articular		3 m	
4. realizar calentamiento de carrera alternado trabajo de fuerza	Calentamiento		13 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		resistencia			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizar aiwas , culminar y terminar caminar		Anaerobica		5 m	
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamiento lateral protegiendo el balon,		esplazamiento		10 m	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

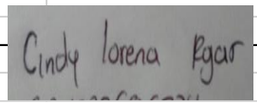
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO baLON CONOS
1. desplazamiento proteccion pase, recepcion y ubicación de lanzamiento	Acoplamiento		15 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. realizar giro cambio de direccion finta	Orientación		15m	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. circuito de salto , carrera , pase	atrones Basicos de Movimien		15 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
1. realizar reversible , giro lanzamiento	x		15 m	
2.con tres compañeros pase consecutivos ubicación recepcion giro y lanzamiento		x	15 m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 I	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PLANILLA
1.Estiramiento		5 m	realizar estiramiento global	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 m	valores respeto , autodominio, a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 m	correccion de reversible	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 m	tarea realizar reversible	

FIRMA FORMADOR: 

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 14/12/2022	Lugar: centro educativo colombo latino	Municipio: SOACHA	Hora: 2 PM -4 PM	N° de sesión: 87	N° de semana: 39
Nombre del Formador: cindy lorena rojas			N° de deportistas: 15		Edades: 13 años a17 a
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Realizar giro , finta reversiblle					
Objetivo Especifico: Cumplir con los circuitos de estrategia ofensiva					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar arrancada y desplazamientos ofensivos lanzamiento					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamado a lista	llamado a lista		2 m	
3. realizar movilidad articular de manera general	Movilidad Articular		3 m	
4. realizar calentamiento de carrera alternado trabajo de fuerza	Calentamiento		13 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		resistencia			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizar aiwas , caminar 3 veces durante la sesion en diferentes momentos		Anaerobica		5 m	
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplzamientos ofensivos y ubicación con y sin balon		splazamiento		10 m	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO baLON CONOS
1. finta de pase y lanzamiento variante pase y nueva ubicación	Acoplamiento		15 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. cambio de direccion y pase y puerta adelante	Orientación		15m	
5. frente a un cono realiza giro atrás , y ubicacion de lanzamiento	Diferenciación		15 m	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
1. pie pivot giro doble ritmo	x		15 m	
2 realizar ubicaciòn defensiva de 5 2 y pivto , realizando puerta atràs pase y lanzamiento		x	15 m	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PLANILLA
1.Estiramiento		5 m	realizar estiramiento global	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 m	os valores respeto , autodominio, au	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 m	correccion de reversible	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 m	tarea realizar reversible	

FIRMA FORMADOR: Cindy lorena Rojas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	15/12/2022	Lugar: centro educativo colombo latino		Municipio: SOACHA	Hora: 2 PM -	N° de sesión: 88	N° de semana: 39
Nombre del Formador: cindy lorena rojas					N° de deportistas: 15		Edades: 13 años a17 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Realizar giro , finta reversiblle							
Objetivo Especifico: Cumplir con los circuitos de estrategia ofensiva							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar arrancada y desplazamientos ofensivos lanzamiento							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
1. Saludo inicial	Introduccion a la clase		2 m	
2.llamado a lista	llamado a lista		2 m	
3. realizar movilidad articular de manera general	Movilidad Articular		3 m	
4. realizar calentamiento de carrera alternado trabajo de fuerza	Calentamiento		13 m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		resistencia			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizar aiwas , caminar 3 veces durante la sesion en diferentes momentos		Anaerobica		5 m	
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplzamientos ofensivos y ubicación con y sin balon		Desplazamiento		10 m	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

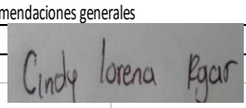
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO baLON CONOS
1. finta de pase y lanzamiento variante pase y nueva ubicación	Acoplamiento		15 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. cambio de direccion y pase y puerta adelante	Orientación		15m	
5. frente a un cono realiza giro atrás , y ubicacion de lanzamiento	Diferenciación		15 m	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	etrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALON CONOS
1. pie pivot giro doble ritmo	x		15 m	
2 realizar ubicación defensiva de 5 2 y pivto , realizando puerta atrás pase y lanzamiento		x	15 m	
3.				
4.				

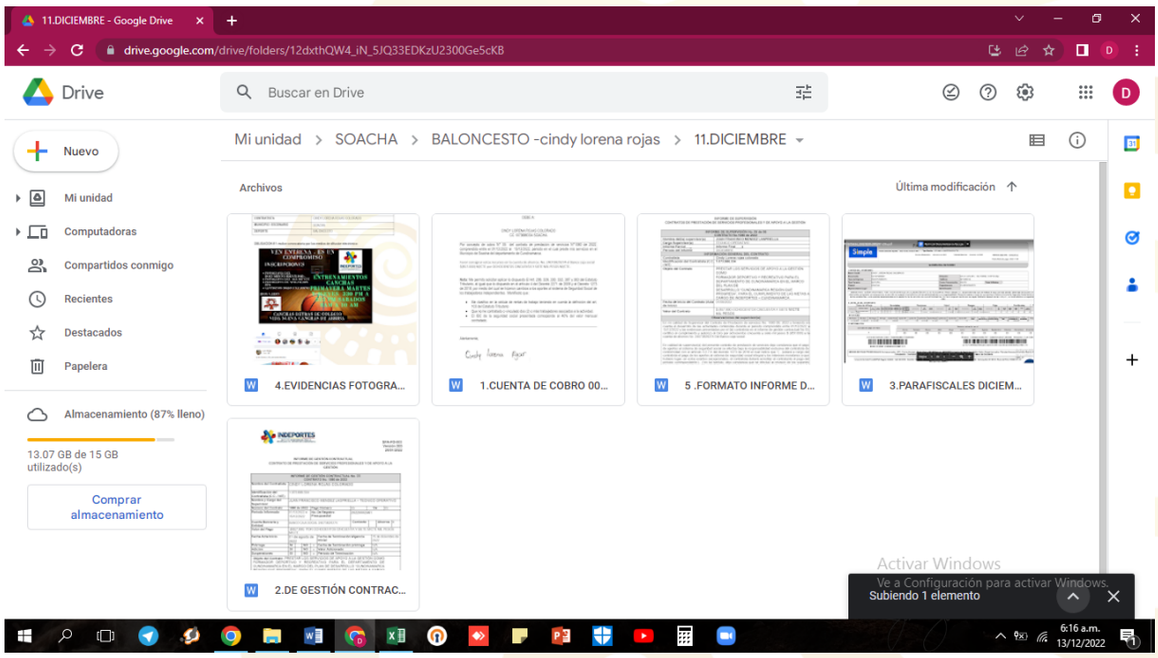
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PLANILLA
1.Estiramiento		5 m	realizar estiramiento global	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 m	alores respeto , autodominio	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 m	correccion de reversible	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 m	tarea realizar reversible	

FIRMA FORMADOR: 

OBLIGACION # 7

Recolecte la información y formatos requeridos para esta competencia añadiéndola a la plataforma virtual



OBLIGACION # 8

Desarrolle las planeaciones plan de trabajo mensual

INICIACION

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

MES				DICIEMBRE		MUNICIPIO: SOACHA		
LUGAR:				CENTRO EDUCATIVO COLOMBO LATINO		HORARIO DE PRACTICA:		8 AM - 10 AM
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES				DICIEMBRE				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x		x
			RESPONSABILIDAD	x		x		x
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					X
			COOPERACION			X		
			LEALTAD					x
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA			X		X
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA			X		X
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		X		X
			CALENTAMIENTO	x		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		X		X
			RITMO					X
			EQUILIBRIO			X		X
			ORIENTACION	X		X		X
			DIFERENCIACION	X		X		X
			REACCIÓN					X
			ADAPTACIÓN	X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X
			VELOCIDAD			X		
			FLEXIBILIDAD			X		X
			RESISTENCIA	X		X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING	X		X		
			LANZAMIENTO			X		X
			DOBLE RITMO	X				X
			PASE			X		X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ARRANCADAS			X		X
			DESPLZAMIENTOS DEFENSIVOS	X		X		X
			DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS					X
			UBICACIÓN EN ZONAS DE MARCACION					X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X
			FESTIVALES RECREATIVOS					X
	PARTE FIN	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: Cindy Lorena Rojas

FUNDAMENTO

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

MES				DICIEMBRE		MUNICIPIO: SOACHA		
LUGAR:				CONJUNTO HUERTAS HOGARES		HORARIO DE PRACTICA:	330 PM- 515PM	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENT	X
CLASES				DICIEMBRE				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x			x	
			RESPONSABILIDAD	x		x	x	
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA				X	
			COOPERACION			X		
			LEALTAD				x	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			X	
			OBEDIENCIA			X	X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X		X	X	
			RECOMPENSA				X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		X	X	
			CALENTAMIENTO	x		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		X	X	
			RITMO			X	X	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X		X	X	
			DIFERENCIACION	X		X	X	
			REACCIÓN			X	X	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD	X		X	X	
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA			X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING	X			X	
			LANZAMIENTO	X			X	
			DOBLE RITMO			X	X	
			PASE			X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	ARRANCADAS	X			X	
			DESPLZAMIENTOS DEFENSIVOS	X		X		
			DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS	X		X	X	
			UBICACIÓN EN ZONAS DE MARCACION			X	X	
							X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS				X	
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	X	
	PARTE FIN	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	

FIRMA FORMADOR: Cindy Lorena Reyes

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PERFECCIONAMIENTO

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

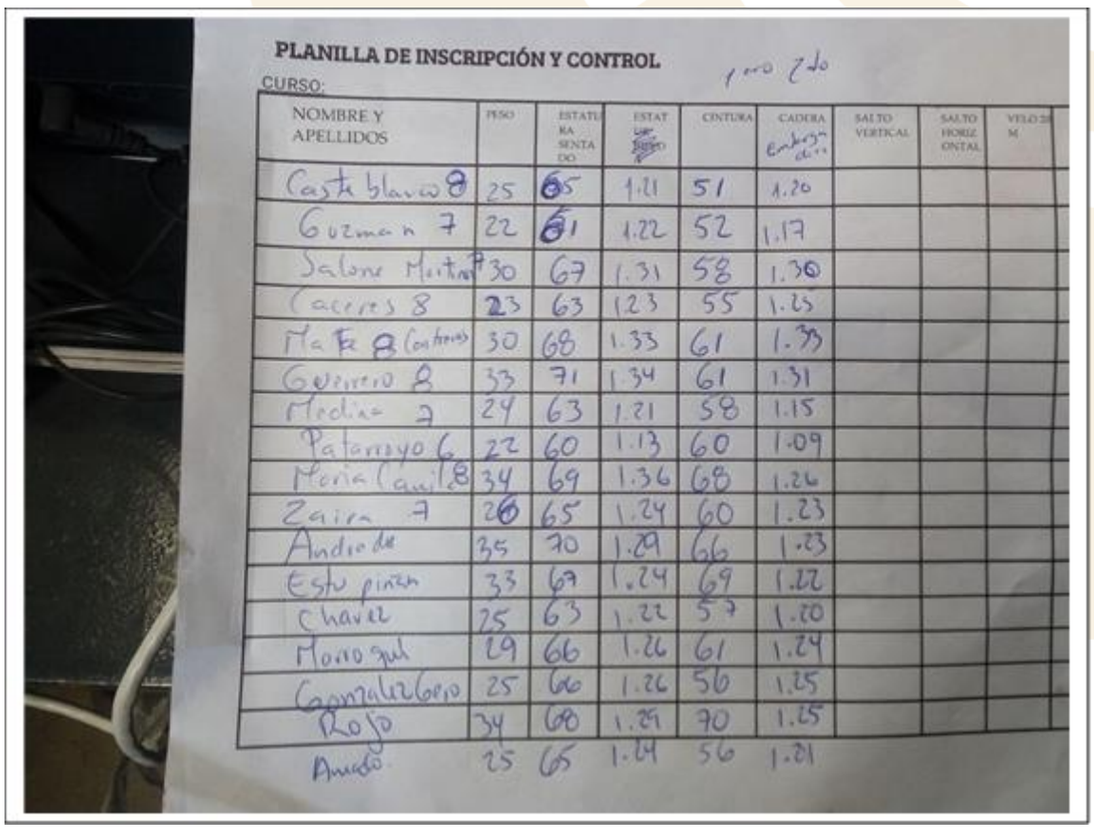
MES				DICIEMBRE		MUNICIPIO: SOACHA	
LUGAR:				CENTRO EDUCATIVO COLOMBO LATINO		HORARIO DE PRACTICA:	7 AM - 9 AM
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				DICIEMBRE			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x	x
			RESPONSABILIDAD	x		x	x
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA	X		X	X
			COOPERACION	X		X	
			LEALTAD	X			x
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			
			OBEDIENCIA			X	X
			AUTODISCIPLINA	X		X	X
			PARTICIPACIÓN			X	X
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X			X
			RECOMPENSA				X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		X	X
			CALENTAMIENTO	x		X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		X	X
			RITMO			X	X
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	X		X	X
			DIFERENCIACION	X		X	X
			REACCIÓN	X		X	X
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			X
			VELOCIDAD			X	
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA	X			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING	X		X	X
			LANZAMIENTO	X		X	X
			DOBLE RITMO			X	X
			PASE				X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ARRANCADAS	X			X
			DESPLZAMIENTOS DEFENSIVOS	X		X	X
			DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS			X	X
			UBICACIÓN EN ZONAS DE MARCACION				X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				X
			FESTIVALES RECREATIVOS				X
	PARTE FIN	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X

FIRMA FORMADOR: Cindy Lorena Rojas

OBLIGACION # 09

Realice las pruebas motoras y físicas programadas para octubre





PLANILLA DE INSCRIPCIÓN Y CONTROL

CURSO: 1ro 2do

NOMBRE Y APELLIDOS	PESO	ESTATURA SENTADO	ESTATURA PARADO	CINTURA	CADERA	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	VELO 20 M
Castellanos 8	25	65	1.21	51	1.20			
Guzman 7	22	61	1.22	52	1.17			
Salome Martinez	30	67	1.31	58	1.30			
Caceres 8	23	63	123	55	1.25			
Ma Fe 8 (Cortes)	30	68	1.33	61	1.33			
Guerrero 8	33	71	1.34	61	1.31			
Medina 7	24	63	1.21	58	1.15			
Patarroyo 6	22	60	1.13	60	1.09			
Maria Camila 8	34	69	1.36	68	1.26			
Zaira 7	26	65	1.24	60	1.23			
Andrade	35	70	1.29	66	1.23			
Estupiñan	33	69	1.24	69	1.22			
Chavez	25	63	1.22	57	1.20			
Moroguel	29	66	1.26	61	1.24			
Gonzalez Lopez	25	66	1.26	56	1.25			
Rojo	34	68	1.29	70	1.25			
Anuda	25	65	1.24	56	1.21			

OBLIGACION 10

Presente la certificación de labores alas fecha mes de diciembre

INDEPORTES CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CERTIFICA

Que la señora Cindy Lorena Rojas identificada con cedula de ciudadania N°1.073.686.334, realizo actividades propias en el apoyo a la gestión como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO, para el departamento de cundinamarca, en el marco del plan de desarrollo "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" para el cumplimiento de las metas del INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA, en la disciplina Patinaje durante el periodo comprendido en el (01) de diciembre al (15) de diciembre del año 2022 , con grupos de formacion del municipio de Soacha.

La presente se expide a solicitud del interesado a los dieciseis (16) dias del mes de diciembre del año 2022.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION # 11

Participe en el apoyo de inauguración de juegos indeportes para- deportivos y deportivos en el municipio de chía.





Participe en el apoyo de festival formativo indeportes cierre de actividades



poblacion de las tres categorías

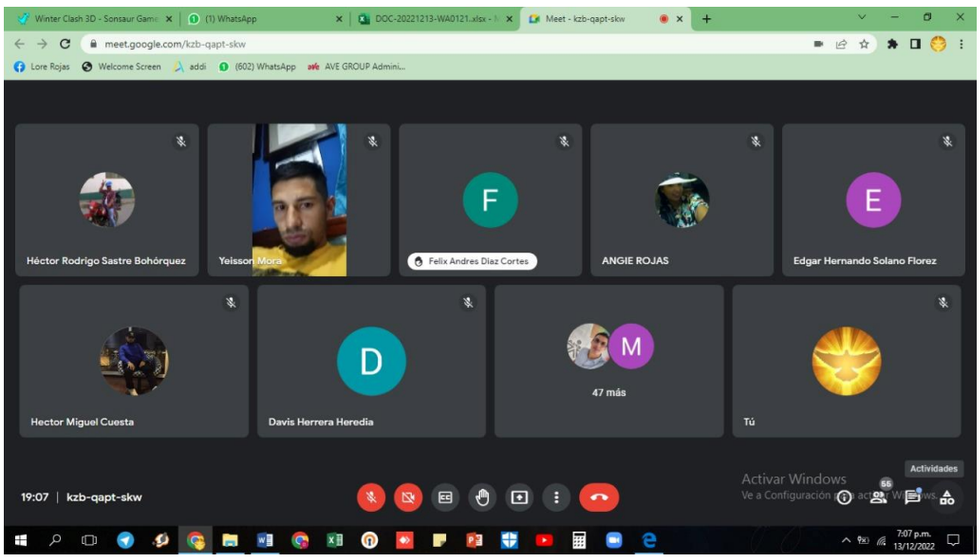






OBLIGACION # 12

Asistí a la reunión de manera virtual el día 13 de diciembre de manera virtual, con el ánimo de sustentación de informe mensual



Asistí a la reunión presencial que se realizó en el municipio de Sibate el día 15 de diciembre, con motivo de sustentar las prácticas y sesiones.



OBLIGACION # 13

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

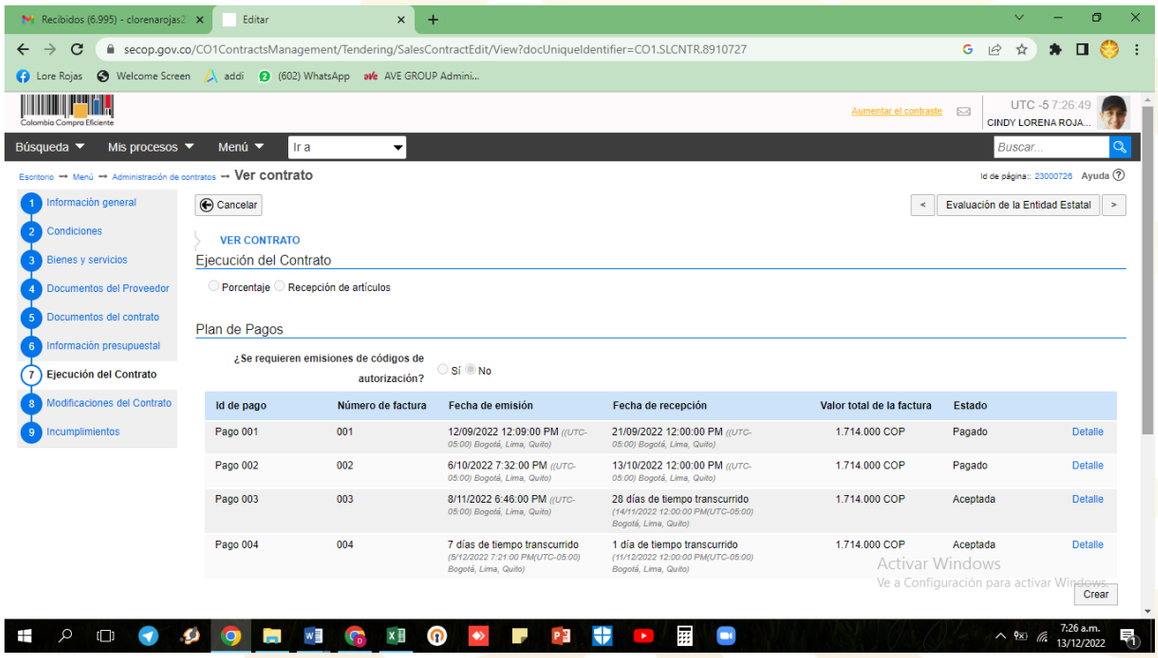
REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: Cargo Firma
Recibido por: Cargo Firma

OBLIGACION # 14

Subi la información correspondiente en secop ii



OBLIGACION # 15

Presente en orden el informe del mes correspondiente

