EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DICIEMBRE	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 920 DE 2022	
CONTRATISTA	ANGELA JHULIANA GARZON
MUNICIPIO / ESCENARIO	GRANADA
DEPORTE	BALONCESTO

OBLIGACION # 1

Realicé la convocatoria.







OBLIGACION # 2
PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL BALONCESTO SAN BERNARDO CUNDINAMARCA

ELABORADO POR:

GRUPO DE FORMADORES DISCIPLINA DE BALONCESTO

SUMAPAZ

PRESENTADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA

GRUPO FORMADORES BALONCESTO

SUMAPAZ MARZO 2022

INTRODUCCION

El Deporte es una herramienta importante que tiene el ser humano para mejorar y desarrollar sus habilidades y cualidades físicas, al igual que las sociales, cognitivas, psicológicas, etc. En esta línea, el Baloncesto propone sin lugar a dudas un espacio donde las niñas, niños y adolescentes de San Bernardo Cundinamarca que participen en nuestras escuelas deportiva, muy seguramente se alejen de los problemas de drogadicción, violencia, exclusión y de otros sin número de riesgos que preocupan a los padres y a la sociedad en general. De igual manera facilita estos lazos de comunicación entre deportistas, ya que lleva a las mejores asociaciones y clubes del Departamento en esta disciplina y reforzar la Liga y así mismo compartir experiencias y el juego como tal, aumentando la motivación y el interés por la práctica de este deporte.

JUSTIFICACION

Teniendo en cuenta que los niños, niñas y adolescentes del Departamento de Cundinamarca, cada vez cuentan con menos oportunidades para el desarrollo de los aprendizajes del SER, se ve la necesidad de crear espacios que día a día aporten al desarrollo motriz, social y deportivo, en este caso que contribuyan a una integralidad en la educación; y en razón a esto las escuelas de formación deportiva se convierten en un instrumento fundamental y que busca crear estrategias pedagógicas que complementen los aprendizajes esperados en los niños de 6 a 17 años de edad. Por lo anterior, el objetivo estratégico del Departamento de Cundinamarca desde INDEPORTES es abrir espacios de integración ciudadana para el desarrollo a través de la recreación, el deporte y su objetivo general como proyecto es ofertar alternativas de hábitos y estilos de vida saludable por intermedio de la actividad física a través de las escuelas de formación deportivas, con el propósito de contribuir a la formación integral y a cambios comportamentales de los mismos.

MARCO CONTEXTUAL:

San Bernardo es uno de los 116 Municipios que conforman el Departamento de Cundinamarca, ocupa una superficie de 249 km². Su población está sobre los 11.000 habitantes, fue creado el 03 de mayo de 1908 bajo los términos de la constitución del mismo año.

Activar
Ve a Conf

El Municipio de San Bernardo está ubicado al sur oriente del Departamento de Cundinamarca más específicamente en la Región del Sumapaz.

MARCO LEGAL:

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

Este marco legal es el siguiente:

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

ARMONIZACION DEL PROYECTO DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA CON LOS OFICINAS Y/O INSTITUTOS MUNICIPALES

Armonización se comprende como el proceso en el que se identifican y coordinan acciones para compaginar procesos que tienen el mismo horizonte de sentido, es decir que la acción corresponde al diálogo, consenso y acuerdo. Por tal motivo lo que se busca con esta acción es llegar a acuerdos institucionales desde lo que se plantea en el Plan de Desarrollo **PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"** y el constructo pedagógico y administrativo de las Oficinas y/o Instituto de Deporte y Recreación Municipal. En ese sentido el proceso de armonización del Proyecto Institucional busca fortalecer el componente pedagógico y curricular de las Oficinas y/o Institutos Municipales que desarrollan.

- **Articulación y/o Diseño Curricular:**

El currículo es la expresión del PEI, en el entendido que parte de las necesidades sociales y hace parte integral de la cultura; como instrumento permite la distribución social del conocimiento y como práctica permite la reflexión y acción crítica de la práctica educativa. En ese sentido y retomando a (Álvarez 2010) se entiende el currículo como traductor del PEI, como articulador del conjunto de elementos que dinamizan la práctica educativa y como proyectivo en la medida que permite proyectar al estudiante a otros ámbitos del desarrollo y de la comprensión del mundo.

ÁLVAREZ, María. G (2010). Diseñar el Currículo Universitario: Un proceso de suma complejidad. En: signo y pensamiento (56) p.p 68- 85. Facultad de Educación en la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.

DEFINICIÓN:

- Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.
- El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.
- Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del Plan Decenal del Sector.
- La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:
- Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

Activar
Ve a Conf

- Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

OBJETIVO GENERAL

- Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación y especialización deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

POBLACION OBJETO:

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 a los 17 años de edad, que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

NIVELES:

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las escuelas de formación deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre los 6 a los 8 años de edad, básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre los 9 a los 12 años de edad, se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a adolescentes entre 13 a los 17 años de edad, el dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

CARACTERIZACION ESCUELAS DE FORMACION

1. TALENTO HUMANO

Los monitores que hacen parte de la escuela de formación deportiva de baloncesto deben cumplir con las siguientes características:

- Licenciados en educación física y/o deportes,
- Profesionales en entrenamiento deportivo y/o Cultura Física.
- La mayoría deben contar con certificaciones de entrenadores y/o monitores de baloncesto en cualquier nivel, avalados por entes deportivos privados o públicos y que cuenten con experiencia en la formación deportiva.
- Dentro de sus saberes están incluidos: Fundamentación Técnica, Fundamentación Táctica, Implementación del reglamento y caracterización de los participantes.

POBLACIÓN A ATENDER

NIVEL DE INICIACION:

- Dirigido a niños y niñas entre los 6 a los 17 años de edad, básicamente se incidirá en el desarrollo motor para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos.

OBJETIVO GENERAL

- Fomentar en la niñez cundinamarqués el desarrollo de habilidades motoras básicas de movimiento, esquema corporal, aprovechamiento del tiempo libre y valores por medio de actividades y juegos pre-deportivos del Baloncesto.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Generar en la niñez del departamento interés por la práctica deportiva en específico el baloncesto por medio de juegos ludo-recreativos, juegos pre deportivos y juegos pedagógicos teniendo en cuenta su desarrollo psicomotriz y etapa evolutiva.

Activar
Ve a Confi

- Contribuir a la formación integral y en valores de la niñez del departamento por medio del deporte del baloncesto y sus diferentes estrategias para practicarlo.

- Estimular las condiciones y habilidades básicas de movimiento utilizando juegos y actividades recreo-deportivas específicas del baloncesto.

UNIDADES TEMATICAS

A. Reforzamiento Motor:

- Coordinación dinámica general
- Desarrollo de habilidades básicas de movimiento
- Capacidades físicas básicas (flexibilidad, velocidad, coordinación)

B. Fundamentación Global:

- Inicio del aprendizaje de los gestos técnicos
- Conciencia de fases de juego
- inicio del trabajo para toma de decisiones

C. Preparación Teórica:

- Concientización sobre el cuidado corporal para una práctica sana del deporte (calentamiento, estiramiento, hidratación).
- Aproximación a las reglas básicas del Baloncesto.

D. Preparación Psicológica:

- Consolidación de hábitos y actitudes que fortalecen su desarrollo integral.
- Sensibilizar en los practicantes el conocimiento de la victoria y la derrota.
- Formación y construcción de autoestima.

METODOLOGIA

Se realizará el acercamiento a cada uno de los fundamentos básicos del baloncesto, por medio de juegos pre-deportivos, ludo-recreativos y pedagógicos partiendo de la base de estimular en los niños y niñas sus condiciones básicas de crecimiento tanto físicas como posológicas; buscando un desarrollo adecuado de cada una de las condiciones y habilidades motrices para el óptimo aprendizaje de nuevas técnicas en un futuro cercano.

Conociendo el juego, espacio de juego, fundamentos técnicos del baloncesto.

- Superficies de contacto con el balón.
- Pases y recepción del balón.
- Conducción o dribling.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

- Test de entrada habilidades motrices de base.
- Observación directa e individual.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR:

Realización de pruebas específicas para cada fase de los entrenamientos según las observaciones realizadas en cada sesión de entrenamiento y al finalizar cada ciclo.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre los 9 a los 12 años de edad, se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

OBJETIVO GENERAL:

- Fomentar en la niñez cundinamarqués el desarrollo de habilidades motoras básicas de movimiento, esquema corporal y aprovechamiento del tiempo libre por medio del baloncesto y actividades relacionadas a esta práctica deportiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Contribuir a la construcción y formación integral de la niñez del Departamento por medio del deporte.
- Organizar un plan de acción para la consolidación de los fundamentos propios del deporte específico de forma lúdica y recreativa en la niñez del Departamento.
-

Activar
Ve a Conf

UNIDADES TEMATICAS:

A. REFORZAMIENTO MOTOR:

- Coordinación dinámica general.
- Coordinación dinámica especifica.
- Reforzamiento de habilidades básicas de movimiento.
- Capacidades físicas básicas (flexibilidad, velocidad, coordinación, resistencia anaeróbica)

B. FUNDAMENTACIÓN GLOBAL:

- Reforzamiento de los gestos técnicos.
- Acercamiento a las nociones tácticas básicas del juego.
- desarrollo de las capacidades perceptivas y de decisión.

C. PREPARACIÓN TEÓRICA:

- Consolidación sobre el cuidado corporal para una práctica sana del deporte (calentamiento, estiramiento, hidratación, cuidado personal)
- Implementación de las reglas básicas del Baloncesto.

D. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA:

- Consolidación de hábitos y actitudes que fortalecen su desarrollo integral
- Sensibilizar en los practicantes el conocimiento de la victoria y la derrota
- Formación y construcción de autoestima y valores
- Sensibilizar sobre la importancia en la cooperación dentro de un equipo de juego
- Desarrollo de la atención

METODOLOGIA:

Consolidación de los fundamentos básicos del deporte específico (Baloncesto) por medio de la creación de nociones propias del juego involucradas en las diferentes sesiones de entrenamiento, además de la estimulación y preparación física necesaria para afrontar los nuevos desafíos en los encuentros deportivos a realizarse en diferentes momentos en el desarrollo de cada jugador.

- Conducción o dribling
- Pas y corte.
- Fintas.
- Saques.
- Corsinas o Pantallas.
- Tiro al aro.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

- Test de entrada habilidades motrices de base.
- Observación directa e individual.
- Nivel competitivo.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR:

Realización de pruebas específicas para cada fase de los entrenamientos según las observaciones realizadas en cada sesión de entrenamiento y al finalizar cada ciclo o mes.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO:

Dirigido a adolescentes entre los 13 a los 17 años de edad, el dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA POBLACIÓN A ATENDER

- **BIOLÓGICAS:** Puede llevar a cabo movimientos cada vez más fuertes y precisos y actividades físicas más difíciles, incrementando la coordinación óculo-manual, mejoran la precisión y reducen su tiempo de reacción.
- **PSICOLÓGICAS:** Dan justificaciones lógicas para sus respuestas, comienza la edad de la razón y ésta va tomando importancia sobre los sentimientos. Comprenden razones y les gusta que les expliquen el porqué de cada cosa. Atienden y entienden lo que se les enseña. Se pueden concentrar en el tema y retener ideas si es que les parece interesante y valioso.
- **SOCIALES:** Para los niños de esta etapa la amistad supone dar y recibir, ven una amistad como una relación sagrada y continua, se ocupan de aplicar las reglas y hacerlas cumplir a los demás.

Activar
Ve a Con

OBJETIVO GENERAL:

Potencializar en los deportistas los aspectos tácticos, técnicos y físicos para lograr encaminar a los talentos hacia el alto rendimiento sin perder la visión de la formación en valores y el gusto por el juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Aplicar los diferentes sistemas de juego en una competición.
- Desarrollar las acciones de táctica, técnica y estrategias implementadas en el plan de trabajo.
- Mantener una resistencia aeróbica adecuada para el baloncesto.
- Conseguir una masa corporal con respecto a la talla del alumno.
- Emplear en el juego las diferentes rotaciones generadas durante el entrenamiento.

UNIDADES TEMÁTICAS:

A. FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA:

- Juegos y ejercicios específicos (control, pase, dominio, conducción, lanzamiento, doble ritmo, etc.)
- Juegos de situaciones reales de juego.
- Juegos de roles específicos del baloncesto para conocer las posiciones (poste, alero y armado o centro.)

B. FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA:

- Iniciación a sistemas complejos de juego.
- Interacciones de juego en ataque y defensa.
- Estrategias de juego en diferentes situaciones (tiros libres, saques laterales o de fondo).
- Códigos de comunicación en juegos reales y competencias.

C. PREPARACIÓN FÍSICA:

- Desarrollo de las capacidades condicionales por medio de situaciones reales de juego y competencia (resistencia anaeróbica, resistencia aeróbica, fuerza, velocidad, flexibilidad)

D. PREPARACIÓN TEÓRICA:

- Aplicación y apropiación de las reglas de juego.
- Terminología propia del deporte.

E. COMPETENCIA:

- Participación en torneos e intercambios.

F. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA:

- Charlas prácticas y teóricas del juego limpio.
- Corrección de conductas negativas y reforzamiento de positivas.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

- Test de entrada habilidades motrices de base.
- Observación directa e individual.
- Competencias.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR:

Realización de pruebas específicas para cada fase de los entrenamientos según las observaciones realizadas en cada sesión de entrenamiento y al finalizar cada ciclo o mes.

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

- Deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Surgió en los Estados Unidos en el año 1891 por la necesidad de realizar actividad física bajo techo y en salones a causa de las bajas temperaturas.

Activar
Ve a Conf

DATOS BASICOS DEL DEPORTISTA:

Nombre	
Edad	
Tipo y Número de identidad	
Fecha de nacimiento	
GS-RH	
EPS	
IED	
Grado	
En caso de emergencia llamar a	
Teléfono	

DATOS DE PADRE

Nombre	
Edad	
Ocupación	
Teléfono	

DATOS DE LA MADRE

Nombre	
Edad	
Ocupación	
Teléfono	

ANTECEDENTES DEL ESTUDIANTE

Peso				
Talla				
Fecha del Ultimo Control Medico				
Enfermedades Actuales	SI		NO	
Corazón	SI		NO	
Respiratorio	SI		NO	
Riñón	SI		NO	
Articulaciones	SI		NO	
Hernias	SI		NO	
Fracturas	SI		NO	
Problemas de columna				
Problemas de Pies				
Problemas de oído u ojos				

Activar
Ve a Con

Alergias				
Otras				
Enfermedades Diagnosticadas o tratadas por un medico	SI		NO	
Dolores Frecuentes	SI		NO	
Cual?				

ANTECEDENTES FAMILIARES

Conformación del Hogar				
Relación con los padres				
Número de Hermanos				
En su familia alguien fuma	SI		NO	
En su familia alguien consume drogas	SI		NO	
En su familia alguien consume alcohol	SI		NO	
Ha vivenciado situaciones traumáticas	SI		NO	
Algún familiar padece de enfermedades graves	SI		NO	
Cual?				

Nombre del Formador que recopilo la información	

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

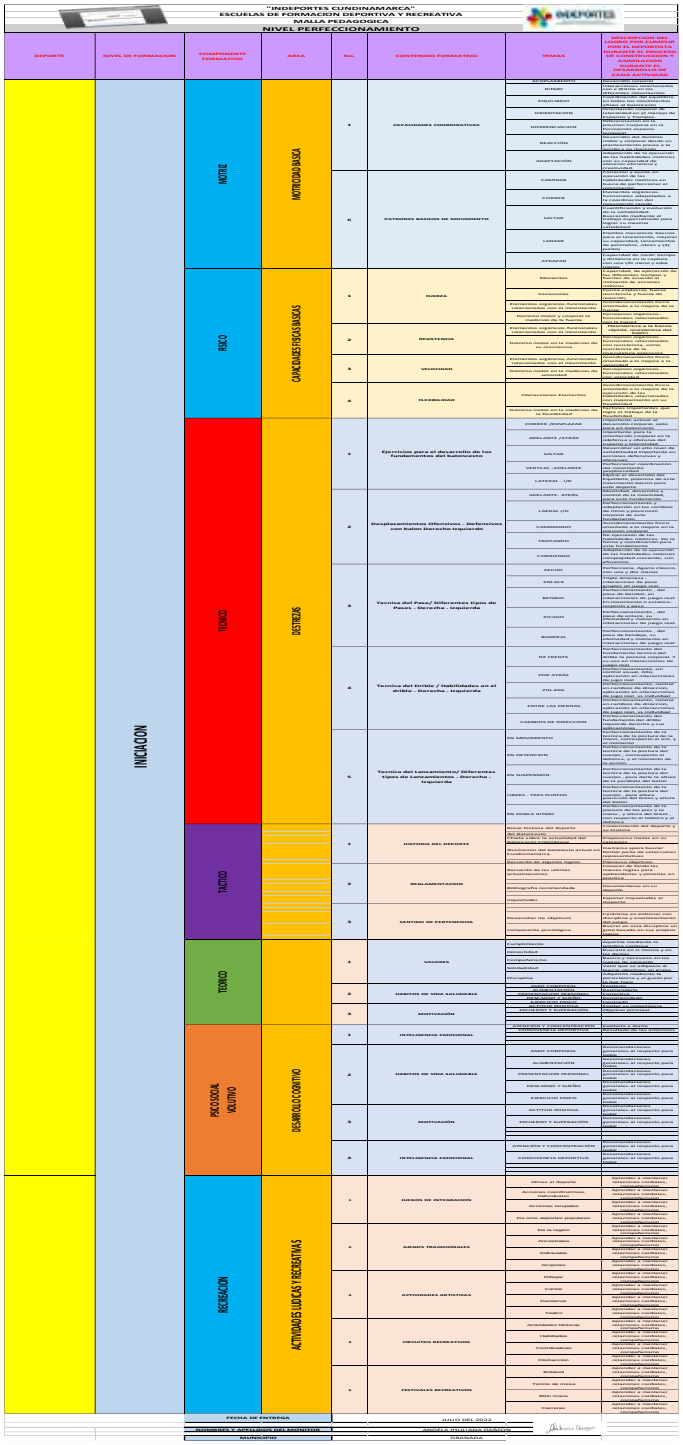
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO
							RITMO
							EQUILIBRIO
							ORIENTACION
							DIFERENCIACION
							REACCIÓN
							ADAPTACIÓN
				6	6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR
							CORRER
							SALTAR
							LANZAR
							ATRAPAR
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
						Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el componente	Modalidades de fuerza en baloncesto
						Dominio motor y corporal la	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
							Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales	Resistencia especifica en el baloncesto
						Dominio motor en la medición de	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales	Tipos de velocidad en el baloncesto
						Dominio motor en la medición de	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
							Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Elementos orgánicos-funcionales	Flexibilidad en baloncesto
						Dominio motor en la medición de	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	Adaptacion de la ejecucion de las habilidades motrices
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha -	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 dribble - Derecha -	DE FRENTE	Fundamento tecnico de la postura corporal.
						POR ATRÁS	Sin control visual Alto, con dos balones
						ZIG-ZAG	Habilidades dribble cambio de mano, con pasadas
						ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y direccion
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fundamento del dribble izquierda derecha
				5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos -	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 dribble en suspension
						EN DOBLE RITMO	Tiro en Mov. después de pase
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte del Baloncesto	La importancia de la enseñanza y aprendizaje del deporte del baloncesto
						Charla sobre la actualidad del Baloncesto Colombiano	Conocimiento del deporte y su historia
						Ilustración del baloncesto actual en diferentes	Proponerse metas en su categoria a nivel Departamental y Nacional
						Asistir a los	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones departamentales y
						Recuento de las ultimas	Recuento informativo de estos logroa
				2	REGLAMENTACION		Conocer de forma las nuevas reglas para aprenderlas y aplicarlas en practica en los ultimos (3) 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
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIAL	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						EXALTACION	ACTIVIDADES APORTANDO ALOS DEMAS
						DESARROLLO	LO MEJOR DE SI MISMO
						MOTIVACION	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DIVERSION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						MOTIVACION	ACTIVIDADES APORTANDO ALOS DEMAS
						INTGRACION	LO MEJOR DE SI MISMO
						HISTORIA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MOTIVACION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DESRROLLO PERSONAL	ACTIVIDADES APORTANDO ALOS DEMAS
						DIVERSION	LO MEJOR DE SI MISMO
						CUALIDADES	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	DESARROLLO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						HABILIDADES	ACTIVIDADES APORTANDO ALOS DEMAS
						SOCIAL	LO MEJOR DE SI MISMO
						ASOCIACION	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	COMPAÑERISMO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DIVERSION	ACTIVIDADES APORTANDO ALOS DEMAS
						HABILIDADES	LO MEJOR DE SI MISMO
						COMPAÑERISMO	

FECHA DE ENTREGA	JULIO DEL 2022
MBRES Y APELLIDOS DEL MONIT	ANGELA JHULIANA GARZON
MUNICIPIO	GRANADA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE
NIVEL FUNDAMENTACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	FUNDAMENTACION	TECNICO	1	Balón	Destreza, manejo, velocidad	16	1.	Dribling baja, media y alta con mano derecha e izquierda.	1.	Dominar en cada uno de los desplazamientos realizados con propiedad el elemento.
							2.	Control del balón con diferentes partes del cuerpo, cortos, medios y largos.	2.	Dominar en cada uno de los desplazamientos realizados con propiedad el elemento.
							3.	Combos de dirección realizados con cambios de velocidad repentinos.	3.	Dominar en cada uno de los desplazamientos realizados con propiedad el elemento.
			2	Campo Deportivo	Desplazamientos	16	1.	Reconocimiento del espacio a lo ancho y a lo largo.	1.	Distinguir y cotidatiad el espacio y el entorno utilizado para la practica del Baloncesto.
							2.	Movimientos estrategicos con balón y sin balón por el campo.	2.	Distinguir y cotidatiad el espacio y el entorno utilizado para la practica del Baloncesto.
							3.	Reconocimiento del espacio por cuadrantes y ubicación individual y colectivo.	3.	Distinguir y cotidatiad el espacio y el entorno utilizado para la practica del Baloncesto.
			3	Conos	Figuras, estrategias, movimientos.	16	1.	Avances cortos, medianos y largos con balón eliminado.	1.	Coordinación, dominio y destreza.
							2.	Avances cortos, medianos y largos con balón eliminado.	2.	Coordinación, dominio y destreza.
							3.	Avances cortos, medianos y largos con balón eliminado.	3.	Coordinación, dominio y destreza.
			4	Aros	Figuras, estrategias, movimientos.	16	1.	Avances cortos, medianos y largos con balón eliminado.	1.	Coordinación, dominio y destreza.
							2.	Avances cortos, medianos y largos con balón eliminado.	2.	Coordinación, dominio y destreza.
							3.	Avances cortos, medianos y largos con balón eliminado.	3.	Coordinación, dominio y destreza.
			5	Platos	Figuras, estrategias, movimientos.	16	1.	Avances cortos, medianos y largos costado derecho con balón eliminado.	1.	Coordinación, dominio y destreza.
							2.	Avances cortos, medianos y largos con balón eliminado costado izquierdo con balón eliminado.	2.	Coordinación, dominio y destreza.
							3.	Avances cortos, medianos y largos costado izquierdo con balón eliminado.	3.	Coordinación, Dominio y destreza.
		TACTICO	1	Ubicación	En ataque y defensa manipulando balón.	16	1.	Saber donde ubicarnos en zona defensiva y en zona de ataque.		Reconocer el espacio deportivo y sus valores.
							2.	Poner en practica la ofensiva y la defensiva		Reconocer el espacio deportivo y sus valores.
							3.	Aprender el valor agregado del acompañamiento del balón.		Reconocer el espacio deportivo y sus valores.
			2	Lugar	Abreu, pasie, armador o centro.	16	1.	Ubicación en zona ofensiva defensiva como ofensiva		Conocer los cuadrantes y sus respectivos nombres.
							2.	Tener claro los nombred de los jugadores al ubicarnos en zona.		Conocer los cuadrantes y sus respectivos nombres.
							3.	Respetar su lugar en el espacio a la hora de un encuentro deportivo.		Conocer los cuadrantes y sus respectivos nombres.
			3	Relación	Cubrir todos los espacios tanto en ataque como en defensa.	16	1.	El balón en ataque tiene que ser bueno		Saber cubrir los espacio con y sin balón.
							2.	Los jugadores tienen que estar presidente y cubrir los espacios.		Saber cubrir los espacio con y sin balón.
							3.	El trabajo en equipo balón-espacio, espacio balón la mejor opción.		Saber cubrir los espacio con y sin balón.
			4	Posición	Aspecto teniendo en cuenta saque lateral, saque de fondo, en zona o individual.	16	1.	Cuando tenemos el balón.		Entender lo importante que es tener el balon.
							2.	Estrategias de ubicación cuando atacamos o defendemos.		Entender lo importante que es tener el balon.
							3.	Del jugador en el terreno		Entender lo importante que es tener el balon.
			5	Reacción	Salida rapida en ofensiva individual o colectiva	16	1.	Seguridad del deportista		Dar a conocer que el jugador tambien puede aportar para bien del equipo.
							2.	Destreza del deportista		Dar a conocer que el jugador tambien puede aportar para bien del equipo.
							3.	Facilidad de crear del deportista		Dar a conocer que el jugador tambien puede aportar para bien del equipo.
		FISICO	1	Fuerza	Con cuerpos estraños y su mismo peso.	16	1.	Balón medicinal, trabaja tren superior	1.	Adquirir fuerza en las brazos para mejorar la potencia a la hora de realizar un pase ya sea con brazos o con las dos.
							2.	Trabaja con balones	2.	Adquirir mas fuerza en las piernas para mejorar el desplazamiento y la velocidad en los partidos.
							3.	Trabaja con soga, ejercicio de pesa, tren superior, tren inferior	3.	Conocimiento mayor muscular tanto en piernas como en brazo y abdomen, beneficiando el cuerpo y adquirir potencia.
			2	Velocidad	Con elementos y sin elementos.	16	1.	Propio de velocidad dribbando balón en una distancia determinada	1.	Adquirir destreza, control y velocidad con implemento.
							2.	Propio de velocidad sin balón en una distancia determinada	2.	Adquirir destreza, control y velocidad sin implemento.
							3.	Velocidad dirigida donde el pase y la colación	3.	Adquirir agilidad para pasar el balón o para ubicarse y recibir el balón.
			3	Resistencia	Por tiempo o por series.	16	1.	Duración en las rutinas	1.	Exigir al máximo su capacidad sin exagerar las rutinas.
							2.	Siguiendo las series establecidas	2.	Exigir al máximo su capacidad sin exagerar las rutinas.
							3.	Capacidad de soporte	3.	Exigir al máximo su capacidad sin exagerar las rutinas.
			4	Circuitos	Todo en uno	16	1.	Trabajo de tren superior	1.	Actividad física diferente a la disciplina en procesos formativos
							2.	Trabajo de tren inferior	2.	Actividad física diferente a la disciplina en procesos formativos
							3.	Trabajo combinado.	3.	Actividad física diferente a la disciplina en procesos formativos
			5	Estaciones	Destreza visu-manual	16	1.	Trabajos de pierna	1.	Puntos para ejercitar el cuerpo y mejorar la actividad física.
							2.	Trabajo de equilibrio	2.	Puntos para ejercitar el cuerpo y mejorar la actividad física.
							3.	Trabajos de brazos y abdomen	3.	Puntos para ejercitar el cuerpo y mejorar la actividad física.
		TEORICO	1	Normas	Reglas que cumplir a la hora de llevar a la practica.	8	1.	Corre, dobla, salto perdida, falt, retención del balón etc...	1.	Tener en cuenta las normas y reglas del juego en su totalidad
							2.	Tiempos permitidos por zona y cotidiano.	2.	Tener en cuenta las normas y reglas del juego en su totalidad
			2	Jugadas	Trabajo colectivo e individual	8	1.	Movimientos realizados en el espacio con un fin específico	1.	Adquirir habilidades de reacción y acción en sugundos.
							2.	Capacidad de reacción rapida y rapidez para definir el gol.	2.	Adquirir habilidades de reacción y acción en sugundos.
			3	Estrategias	Manejo del los espacios por tiempo	8	1.	Jugar con el tiempo permitido en cancha	1.	Manejo del tiempo y del espacio.
							2.	Saber el tiempo permitido en los entrenos cualquiera del campo.	2.	Manejo del tiempo y del espacio.
			4							
			5							
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Compañerismo	Humildad e igualdad de condiciones	16	1.	Trabajo en equipo	1.	Hacer del deportista un ser con Valores.
							2.	Ayudar al menos fuerte	2.	Hacer del deportista un ser con Valores.
							3.	No ser egoista	3.	Hacer del deportista un ser con Valores.
			2	Cumplimiento	Responsabilidad	16	1.	Asistencia	1.	Hacer del deportista un ser con principios.
							2.	Compromiso	2.	Hacer del deportista un ser con principios.
							3.	Verdad	3.	Hacer del deportista un ser con principios.
			3	Disciplina	Comportamiento, empeño y dedicación	16	1.	Ser puntual	1.	Hacer del deportista un ser con ética
							2.	Ser sonriente	2.	Hacer del deportista un ser con ética
							3.	Ser humano	3.	Hacer del deportista un ser con ética
			4							
			5							
		RECREACION	1	Juga Ludico	Velocidad Reacción	16	1.	Juegos Dinamicos	1.	Cambiar la monotonia, saber aceptar la derrota

FECHA DE ENTREGA	JULIO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ANGELA AGUILAR CAZÓN
MUNICIPIO	GRANADA



"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 ESPERADO EN CADA TEMA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y DESARROLLO DURANTE EL DESARROLLO DE LAS SESIONES
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	ORDENANZAS COORDINATIVAS	EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	
						LANZAR	
						ATRAPAR	
		RISCO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MOVERSE	
						VOLTEARSE	
						Fortalece algunos Funcionamos adecuadamente de forma	
				2	RESISTENCIA	Fortalece algunos Funcionamos adecuadamente de forma	
						Fortalece algunos Funcionamos adecuadamente de forma	
				3	VELOCIDAD	Fortalece algunos Funcionamos adecuadamente de forma	
						Fortalece algunos Funcionamos adecuadamente de forma	
				4	FLEXIBILIDAD	Fortalece algunos Funcionamos adecuadamente de forma	
						Fortalece algunos Funcionamos adecuadamente de forma	
		TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del balonmano	COMER DESPLAZAR	
						AISLARTE ATRÁS	
						SALTAR	
						VERTICAL - AISLARTE	
						LATERAL - UN	
				2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon derecha izquierda	AISLARTE- ATRÁS	
						LATERAL UN	
						CAMINANDO	
						TROTANDO	
						CORRIENDO	
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	
						ENLACE	
						ROMBO	
						PICADO	
						BANDEJA	
				4	Tecnica del bribla / habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	
						POR ATRÁS	
						POLEA	
						ENTRE LAS PIERNAS	
						CAMBIO DE DIRECCION	
				5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	DE MOVIMIENTO	
						DE EXTENSION	
						DE SUSPENSION	
						LIBRES - TRES PUNTOS	
						EN DOBLE RITMO	
		TACTICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	
						Reglamento oficial del deporte	
						Escuelas de futbol actual en Fundacional	
						Secreto de algunos logros	
				2	REGLAMENTACION	Reseña de las ultimas reglamentos	
						Bibliografia recomendada	
						Instructivo	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Identificar los objetivos	
						Componente psicologico	
		TECNICO		1	VALORES	Competencias	
						Habilidad	
						Competencias	
						Solidaridad	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Rutinas	
						APTO CARDIACO	
						PREPARACION PERSONAL	
						ESTIRAR Y SOBAR	
				3	MOTIVACIÓN	EJERCICIO FISICO	
						ACTITUD DISTINTA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
		PSICOSOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	APTO CARDIACO	
						ALIMENTACION	
						PREPARACION PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD DISTINTA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Arco iris deporte	
						Animo coordinativo sensitivo	
						Animo lenguaje	
						Mi mini deporte popular	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	De la region	
						Animales	
						Naturales	
						Lenguaje	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Color	
						Forma	
						Material	
						Todos	
				4	DEPORTES RECREATIVOS	Actividades recreativas	
						Habilidades	
						Movimientos	
						Relevos	
						Tercer mundo	
						Mini mundo	
						Futbol	
				5	DEPORTES RECREATIVOS	Arco iris deporte	
						Animo coordinativo sensitivo	
						Animo lenguaje	
						Mi mini deporte popular	
						De la region	
						Animales	
						Naturales	
						Lenguaje	
						Color	
						Forma	
						Material	
						Todos	
						Actividades recreativas	
						Habilidades	
						Movimientos	
						Relevos	
						Tercer mundo	
						Mini mundo	
						Futbol	

FECHA DE ENTREGA: JULIO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL ASPIRANTE: ANGELA MILENA GARCIA
FIRMA DEL ASPIRANTE: [signature]

INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:		BALONCESTO							
MUNICIPIO:		GRANADA							
NOMBRE DEL FORMADOR:		ANGELA JHULIANA GARZON							
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	INICIACION	ESCUELA ANDRES BELO	ESCUELA ANDRES BELO		ESCUELA ANDRES BELO				
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	FUNDAMENTACION	COLEGIO GUR	COLEGIO GUR		COLEGIO GUR				
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	PERRFECCIONAMIENTO	COLEGIO GUR	COLEGIO GUR		COLEGIO GUR				
NOMBRE MONITOR		ANGELA JHLIANA GARZON							

OBLIGACION #3.



OBLIGACION #4



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	EDAD	GENERO		TELEFONO DE CONTACTO	DIAS DEL MES DE DICIEMBRE																													# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
			M	F		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				
1	González Higuera Mathias Alexander	8	X			1				0	0						0	1		1				1	0		1										9	5	4	56%
2	Aguillón Barreto Johan Sebastián	8	X			1				1	1						1	0		1				0	1		0										9	6	3	67%
3	Diaz Garzón Yider Alexander	8	X			0				0	0						1	1		1				1	1		1										9	6	3	67%
4	Garcia Clavijo Jaider Leonardo	8	X			0				1	1						1	1		0				0	0		0										9	4	5	44%
5																																							
6																																							
7																																							
8																																							
9																																							
10																																							
11																																							



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	EDAD	GENERO		TELEFONO DE CONTACTO	DIAS DEL MES DE DICIEMBRE																													# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
			M	F		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				
1	HUERFANO ESTEBAN	13	X			1				1	1						1	0		1				1	0		1										9	7	2	78%
2	DELGADOO HERMEN JULIAN	13	X			0				1	0						1	1		1				1	1		1										9	7	2	78%
3	AMAYA YEIMY	13		X		0				0	1						1	1		0				1	1		0										9	5	4	56%
4	PALACIOS MARIA FERNANDA	13		X		1				0	1						1	0		1				1	0		1										9	6	3	67%
5	DIAZ ROBISON E.	14	X			0				1	0						0	0		1				0	0		1										9	3	6	33%
6	MUÑOZ ALEJO NICOLAS	14	X			1				1	1						0	1		1				0	1		1										9	7	2	78%
7	RUIZ VELANDIA NICOLAY	16	X			1				1	1						1	0		0				1	0		0										9	5	4	56%
8																																					0	0	0	#¡DIV/0!
9																																					0	0	0	#¡DIV/0!
10																																					0	0	0	#¡DIV/0!
11																																					0	0	0	#¡DIV/0!
12																																					0	0	0	#¡DIV/0!
13																																					0	0	0	#¡DIV/0!
14																																					0	0	0	#¡DIV/0!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	EDAD	GENERO		TELEFONO DE CONTACTO	DIAS DEL MES DE DICIEMBRE																													# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
			M	F		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				
	Briñez Mahecha Joseph Brian	9	X			1				0	1						0	1		1				1	0		1										9	6	3	67%
2	Diaz Garzón Nicolas Andrey	9	X			1				1	1						1	0		0				1	0		0										9	5	4	56%
3	Escobar García Yuskarly Nailet	9		X		1				1	1						1	0		0				1	1		1										9	7	2	78%
4	Galicia Agudelo Dehian Andrés	9	X			0				1	1						1	1		1				0	1		1										9	7	2	78%
5	Jara Alonso Sharon Aylin	9		X		1				1	1						0	1		1				0	1		0										9	6	3	67%
6	Niño Turmequé Karen Sofia	9		X		1				1	0						1	1		1				1	0		0										9	6	3	67%
7	Velásquez Montaño Michell Tatiana	9		X		1				1	0						0	1		1				1	1		1										9	7	2	78%
8	Salinas Torres Carlos Andrés	9	X			1				0	1						0	1		1				1	1		1										9	7	2	78%
9	Matuk Mendoza Adrián Felipe	9	X			1				0	1						0	1		1				1	0		1										9	6	3	67%
10	Molina Beltrán Sari Sofia	9		X		1				1	1						1	1		1				0	0		0										9	6	3	67%
11	Acuña Tequia Sharol Gisell	10		X		1				1	1						1	1		1				1	1		1										9	9	0	100%
12	Ardila Guzmán Angelo Julián	10	X			1				1	1						1	0		0				1	1		0										9	6	3	67%
13	Cruz Vaquero Harold Esteban	10	X			1				1	1						1	1		1				0	1		1										9	8	1	89%
14	Molina Velásquez José Nicolás	10	X			1				1	0						1	1		1				0	0		1										9	6	3	67%
15	Murillo Castillo Ana María	10		X		1				1	0						1	0		0				1	1		0										9	5	4	56%
16	Oviedo Hernández Ana Gabriela	10		X		1				1	1						1	0		0				1	0		1										9	6	3	67%
17	Escobar Mora Néstor Felipe	10	X			1				0	1						1	1		1				1	1		1										9	8	1	89%
18	Gacha Sierra Kevin Alexander	10	X			0				0	1						1	1		1				0	1		1										9	6	3	67%
19	González Peñaloza Kevin Alejandro	10	X			1				1	0						0	1		1				1	1		1										9	7	2	78%
20	Luque Rodríguez Nikol Ximena	10		X		1				1	1						1	0		0				1	1		1										9	7	2	78%
21	Rodríguez Bello Sara Gabriela	10		X		1				1	1						1	1		1				1	0		0										9	7	2	78%
22	Cruz Quiroga Mabel Gabriela	11		X		0				1	0						1	0		0				1	0		1										9	4	5	44%
23	Orjuela Chingate Leidy Mariana	11		X		0				0	0						0	1		1				0	0		1										9	3	6	33%
24	Santana Chingate Sara Camila	11		X		1				1	1						1	1		1				0	1		1										9	8	1	89%
25	Vargas Beltrán Juan Sebastián	11	X			1				1	1						0	0		0				0	1		1										9	5	4	56%
26	GOMEZ SANTIAGO	11	X			0				0	1						1	1		1				1	1		0										9	6	3	67%
27	RIVERA AVILA JOSE LUIS	11	X			1				0	0						1	1		1				0	0		1										9	5	4	56%
28	COLINA SOTO SAMUEL	11	X			1				1	1						1	1		1				1	1		0										9	8	1	89%
29	FLORIAN NICOL	11		X		1				1	0						1	1		1				1	0		0										9	6	3	67%
30	MUÑOZ ALEJANDRA	11		X		0				1	1						0	1		1				0	1		0										9	5	4	56%
31	Forero Salcedo Jhover Julián	11	X			1				0	1						0	0		0				1	1		0										9	4	5	44%
32	Peña Acosta Yesny Vanessa	11		X		0				1	1						0	1		1				1	1		1										9	7	2	78%
33	Turmequé Forero Luisa Mariana	11		X		0				1	1						1	1		1				1	0		0										9	6	3	67%
34	Suarez Quiñonez Sara Valentina	12		X		0				1	0						1	1		1				1	1		1										9	7	2	78%
35	Trujillo Baracaldo Miguel Ángel	12	X			0				1	0						1	1		1				1	0		1										9	6	3	67%
36	YEPEZ SANTIAGO	12	X			1				0	0						0	0		0				0	1		0										9	2	7	22%
37	RODRIGUEZ MARIA ALEJANDRA	12		X		1				0	1						0	1		1				0	1		1										9	6	3	67%
38	GUAVITA SARAY	12		X		0				0	1						1	0		0				0	1		0										9	3	6	33%

OBLIGACION #5 Dejé el buen nombre de Indeportes en alto.







OBLIGACION #6 INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	1-dic	Lugar: ESCUELA	Municipio: GRANADA		Hora:7:00 AM	N° de sesión: 49		N° de semana: 17	
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON					N° de deportistas: 4			Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.									
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Responsabilidad		Autodisciplina		Participaciòn			
Lealtad		Compañerismo		Participacion		Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cooperacion		Humildad		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS				
1. INTRODUCCION VERBAL	Introduccion a la clase		X	2					
2. VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista		X	8					
3. COMANDO DIRECTO CEFALO-CAUDAL	Movilidad Articular		X	5					
4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO	Calentamiento		X	5					
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS				
	Capacidad	Manifestaciòn							
1. PASES LARGOS	Fuerza	Maxima							
2. PASES CORTOS		Explosiva							
3. IRRADIACION AL LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica							
4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CARRERA		Anaerobica							
5.	Velocidad	Maxima							
6.		Desplazamiento							
7.		Reacciòn	X	30					
8.	Flexibilidad	Estatica	X	30					
9.		Dinamica							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS				
1. LANZAMIENTO ESTATICO Y DINAMMICO	Acoplamiento								
2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS Y ZIG-ZAG	Ritmo		X	15					
3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL	Equilibrio		X	15					
4.	Orientación								
5.	Diferenciación								
6.	Reacción								
7.	Adaptación								
8.	Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo					
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO				
1.Estiramiento	X	7	COMANDO DIRECTO CEFALO-CAUDAL						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	VERBAL						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1	VERBAL						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	VERBAL						
FIRMA FORMADOR:	ANGELA JHULIANA GARZON								

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	5-dic	Lugar: ESCUELA ANDRES	Municipio: GRANADA	Hora:7:00 AM	N° de sesión: 50	N° de semana: 18	
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 4		Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.							
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Responsabilidad		Autodisciplina		Participaciòn	
Lealtad		Compañerismo		Participacion		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cooperacion		Humildad		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS		
1. INTRODUCCION VERBAL	Introduccion a la clase		X	2			
2. VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista		X	8			
3. COMANDO DIRECTO CEFALO-CAUDAL	Movilidad Articular		X	5			
4.PREDEPORTIVO DE BALONCESTO	Calentamiento		X	5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS		
	Capacidad	Manifestaciòn					
1. DRIBLE CON MANO DERECHA	Fuerza	Maxima					
2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA		Explosiva					
3. MANIPULACION DEL ELEMENTO	Resistencia	Aerobica	X	60			
4. DESPLAZAMIENTOS		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad	Estatica					
9.		Dinamica					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS		
1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION	Acoplamiento						
2. ESKIPING	Ritmo		X	15			
3. CANCHA LATERAL	Equilibrio		X	15			
4.	Orientación						
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7.	Adaptación						
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo			
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	X	7	COMANDO DIRECTO CEFALO-CAUDAL				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	VERBAL				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1	VERBAL				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	VERBAL				
FIRMA FORMADOR:	ANGELA JHULIANA GARZON						

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6-dic	Lugar: ESCUELA	Municipio: GRANADA	Hora:7:00 AM	N° de sesión: 51	N° de semana: 18
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 4		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: refrozar sobre la tecnica de lanzamiento y doble ritmo.

Objetivo Especifico: identificar los puntos clave a mejorar en la tecnica de lanzamiento y doble ritmo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO	x	COOPERACION	x	AUTODOMINIO	x		
RESPONSABILIDAD	x	LEALTAD	x	HABITOS DE VIDA	x		
COMPAÑERISMO	x	TRABAJO EN EQUIPO	x	INTELIGENCIA EMOCIONAL	x		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión	Introduccion a la clase	x	5	listado de asistencia, cancha de baloncesto.
2. organización de la lista de participantes	llamado a lista	x	5	
3. movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha	Movilidad Articular	x	5	
4. ejercicios de dominio de balón	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de fuerza de brazo, ejercicios de fuerza de cuerpo completo (oruga), ejercicos de fuerza de piernas, ejercicios de abdomen		Explosiva	x	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. se colocan por pareja, uno de una lado de la cancha y otro del otro lado de la cancha, debe realizar el doble ritmo y pasar el balón a el compañero como si el fuera la cesta, se enfatiza en la buena tecnica del doble ritmo.	doble ritmo		15	
2. se dividen cuatro equipos de la misma cantidad de deportistas, se realiza competencia de doble ritmo, unos por derecha y otros por izquierda, cada vez que un grupo gane una seria cambian de lado.	doble ritmo		25	
3. se enfariza en la tecnica de lanzamiento desde la acostados, se hace enfasis en la posicion de la mano y muñeca, desde sentados, se hace enfasis en la posición de las dos manos y la ventana para la ejecucion del lanzamieto, desde arrodillados se involucra el torso y cadera, y de pie realizando toda la dinamica del lanzamiento.	lanzamiento		20	MATERIALES Y RECURSOS canchas de baloncesto, conos, platillos, cabina de sonido, decametro.
competencia por equipos, el primer equipo que logre la cantidad de cestas que se indican, deben realizar con detención en un tiempo y vamos realizan correciones.	lanzamiento		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento en el medio de la cancha.	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, celular.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	como considera que esta presente el trabajo en equipo en esta sesión de entrenamiento	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	cual es la tecnica de lanzamiento, ejecutela rapidamente	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	revisar videos sobre la tecnica del lanzamiento y el doble ritmo	

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12-dic	Lugar: ESCUELA ANDRES BELLO	Municipio: GRANADA	Hora:7:00 AM	N° de sesión: 52	N° de semana: 19
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 4		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: reconocer el juego del baloncesto y sus caracteristicas.							
Objetivo Especifico: darle al deportista un escenario similar al del juego real.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
JUSTICIA	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
COOPERACIÓN	X	RESPETO		Reconocimiento		Autodominio	
LEALTAD	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión	Introduccion a la clase	x	5	listado de asistencia, cancha de baloncesto.
2. organización de la lista de participantes	llamado a lista	x	5	
3. movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha	Movilidad Articular	x	5	
4. calentamiento con diferentes movimietos de desplazamiento preparatorios para un juego	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito de driblin, se coloca una linea de estacas en la primera mitad de la cancha , el deportista debe pasarlas driblando con mano derecha, en la segunda mitad de la cancha se coloca una fila de conos, el deportista debe pasar diblando con mano	dribling		20	MATERIALES Y RECURSO conos, estacas, aros, balones, cancha de baloncesto.
2. Bote hacia el cono, cambio de mano entre las piernas y bote lateral hacia linea	cambios de direccion		15	
3. se refesca la explicación de la detencion en un tiempo, se realiza el juego del	detención en un tiempo		20	
4. juego de afianzamiento haciendo enfasis en los cambios de dirección	juego de afianzamiento		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones		1		

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	13-dic	Lugar: ESCUELA	Municipio: GRANADA		Hora:7:00 AM	N° de sesión: 53		N° de semana: 19	
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON					N° de deportistas: 4			Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.									
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Responsabilidad		Autodisciplina		Participaciòn			
Lealtad		Compañerismo		Participacion		Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cooperacion		Humildad		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS				
1. INTRODUCCION VERBAL	Introduccion a la clase		X	2					
2. VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista		X	8					
3. COMANDO DIRECTO CEFALO-CAUDAL	Movilidad Articular		X	5					
4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO	Calentamiento		X	5					
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS				
	Capacidad	Manifestaciòn							
1. DRIBLE CON MANO DERECHA DINAMICO	Fuerza	Maxima							
2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA DINAMICO		Explosiva							
3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO	Resistencia	Aerobica							
4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA		Anaerobica							
5.	Velocidad	Maxima							
6.		Desplazamiento							
7.		Reacciòn	X	60					
8.	Flexibilidad	Estatica							
9.		Dinamica							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS				
1. PASES DIRECTOS	Acoplamiento								
2. DESPLAZAMIENTOS CON ESKIPING	Ritmo		X	15					
3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL	Equilibrio		X	15					
4.	Orientación								
5.	Diferenciación								
6.	Reacción								
7.	Adaptación								
8.	Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo					
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO				
1.Estiramiento	X	7	COMANDO DIRECTO CEFALO-CAUDAL						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	VERBAL						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1	VERBAL						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	VERBAL						
FIRMA FORMADOR:	ANGELA JHULIANA GARZON								

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15-dic	Lugar: ESCUELA	Municipio: GRANADA	Hora:7:00 AM	N° de sesión: 54	N° de semana: 19

Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 4		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÒN	x	FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: recordar la posicion de triple amenaza y como desde esta posicion realizo desplazamientos con dribling de diferentes tipos

Objetivo Especifico: realizar movimeintos donde diferencie las secuencias de movimientos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO	x	COOPERACION	x	AUTODOMINIO	x		
RESPONSABILIDAD	x	LEALTAD	x	HABITOS DE VIDA	x		
COMPAÑERISMO	x	TRABAJO EN EQUIPO	x	INTELIGENCIA EMOCIONAL	x		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión	Introduccion a la clase	x	5	listado de asistencia, cancha de baloncesto.
2. organización de la lista de participantes	llamado a lista	x	5	
3. movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha	Movilidad Articular	x	5	
4. desplazamientos coordinados de linea a linea.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS cancha de baloncesto, conos, aros, balones, platillos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajo de piques de linea a linea por parejas		Desplazamiento	x	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos, aros, platillos, balonces.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. ejercicios de gimnasia cerebral, manos, pies y cuerpo completo.	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. cada niño se uicara en un aro de los que se colocaran en cualquier espacio de la cancha, dribla en circulos alrededor del cono, cuando el silbato suene deben reaizar detencion en un tiempo y ´posicion basica	dribing, detencion en un tiempo, posicion basica		20	MATERIALES Y RECURSOS canchas de baloncesto, conos, platillos
2. inician en posicion basica frente al cono inicial, los conos se colocan en zigzag, al sonido del silbato los deportistas despues de la posicion basica salen driblando en zigzag, al finalizar el circuito realizan detencion en un tiempo y lanzamiento	dribing, detencion en un tiempo, posicion basica		20	
3. juego de espejos con posicion basica, detenciones y dribling	dribing, detencion en un tiempo, posicion basica		10	
3. juego de afianzamiento	juego de afianzamiento		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	estiramiento individual en el medio de la cancha.	5	estiramiento en el medio de la cancha.	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, celular.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	conoce el valor de cooperacion? Como lo aplicas en tus actividades.	2	conoce el valor de cooperacion? Como lo aplicas en tus actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	como se realiza la posicion basica? Mostrar como se realiza la posición	2	como se realiza la posicion basica? Mostrar como se realiza la posición	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	revisar la definición del valor de cooperación.	1	revisar la definición del valor de cooperación.	

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19-dic	Lugar: ESCUE	Municipio: GRANADA		Hora:7:00 AM	N° de sesión: 55	N° de semana: 20
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON					N° de deportistas: 4		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: incentivar en el deportistas la practica del baloncesto.

Objetivo Especifico: identificar las posibilidades de movimiento por medio del trabajo de lateralidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
JUSTICIA	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
COOPERACIÓN	X	RESPETO		Reconocimiento		Autodominio	
LEALTAD	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión	Introduccion a la clase	x	5	listado de asistencia, cancha de baloncesto.
2. organización de la lista de participantes	llamado a lista	x	5	
3. movlidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha	Movlidad Articular	x	5	
4. juego de congelados, haciendo enfasis en la posicion basica.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones de baloncesto, conos, platillos, canchas de baloncesto.
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
	Equilibrio				
4. se colocan conos de color verde y naranja en diferentes espacion de la cancha, el deportistas con balón en posicion listos, debe correr hacia donde indica el formador, por ejemplo, todos driblando en caballito, deben desplazarse hacia el lugar donde indica.	Orientación		x	20	
	Diferenciación				
6. se colocan los deportistas por parejas, con un cono en el medio de los dos, al sonido del silbato el primero en tomar el cono gana un punto.	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones de baloncesto, conos, platillos, canchas de baloncesto.
1. se colocan conos de forma lateral por toda la cancha, en dos filas, compiten al equipo que rapido pasen todos su integrantes realizando el desplazamiento de	desplazamientos laterales		15	
2. el formador le entrega a cada niño un cono, simulando que el cono es un disco volador, el formador lo lanza a la derecha e izquierda, y el deportista debe tomarlo cuando el cono caiga al suelo.	lateralidad		15	
3. se colocan los deportistas en la linea final, se refresca el concepto de driblinf de control, los deportistas driblan el balón, cambiando de mano manteniendo la postura y la tecnica.	dribling de control		10	
4. los deportistas forman equipo sde 5 jugadores, se hace partido de baloncesto enfatizando en el dribling de control.	juego afianzamiento		10	

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO balones de baloncesto, conos, platillos, canchas de baloncesto.
1.Estiramiento	5	estiramiento en el medio de la cancha, lo dirige uno de los deportistas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2	se pregunta a los deportistas cual si conocen el concepto del valor de la justicia, si dicen que si se les pregunta en que actividad lo vieron reflejado, si dicen que no se les explica.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	1	revisar cuales son las frutas citricas.	

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20-dic	Lugar: ESCUELA ANDRES BELLO	Municipio: GRANADA		Hora:7:00 AM	N° de sesión: 56	N° de semana: 20
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 4			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: desarrollar la habilidad del dribling de control y el dominio de balón							
Objetivo Especifico: mejorar la capacidad de orientación espacial.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
JUSTICIA	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
COOPERACIÓN	X	RESPETO		nto		Autodominio	
LEALTAD	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión	Introduccion a la clase	x	5	listado de asistencia, cancha de baloncesto.
2. organización de la lista de participantes	llamado a lista	x	5	
3. movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha	Movilidad Articular	x	5	
4. diferentes movimientos con los segmentos corporales.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.todos se ubican detrás de la linea final, competencia de animales, cada uno elige el animal que considere mas veloz, al sonido del silbato deben correr a maxima velocidad hasta tocar la otra linea y se regresan.		Reacción	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. carrera de la amistad, en equipos de 4 personas se toman de la mano, deben cumplir unos retos en cada punto, ejemplo en la linea del tiro libre, todos deben hacer salsico de canguros, en la linea de tres puntos, realizar pasos de gigante, etc.	Orientación	x	15	MATERIALES Y RECURSO conos, aros, sogas, grabadora, cancha de baloncesto, balones.
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	
1. los deportistas se ubican en el espacio que deseen de la cancha, salen driblando el balón de frente, a la señal del formador debe girarse y seguir driblando de espalda, el objetivo es que logre controlar el balón cuando este driblando ya sea de frente o de espalda, cada vez que se gire debe cambiar de mano.	dribling con cambios de mano		10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, cancha de baloncesto.
2. los deportistas se ubican en el espacio realizan zigzag por los dos lados de la cancha, realizando enfasis en el dribleo de proteccion, primero con mano derecha y luego con mano izquierda.	dribling de control		20	
3. se colocan 4 conos en los angulos 0 y 45 grados de la llave deltiro libre, el deportista del cono (A) al (B) dribla lateral, del cono (B) al (C) dribla hacia atrás, del cono (C) al (D) dribla lateral con mano izquierda, del cono (D) al (A) dribla de avance.	desplazamientos ofensivos.		20	
4. se ubican dos equipos del mismo número de jugadores, maximo 5 por equipo se realiza juego de baloncesto hacinedo enfasis en los desplazameintos ofensivos.	juego afianzamiento		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento individual.	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, internet, computador o celular.
2.Retroalimentación de la clase valores		2	identifique el valor que mas le llama la atención y que considere es el mas importante para usted.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	cuales son las infracciones al reglamento relacionadas con el dribling.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	revisar como puedo hacer un suero casero.	

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22-dic	Lugar: ESCUELA ANDRES	Municipio: GRANADA	Hora:7:00 AM	N° de sesión: 57	N° de semana: 20
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 4		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.

Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Responsabilidad		Autodisciplina		Participaciòn	
Lealtad		Compañerismo		Participacion		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cooperacion		Humildad		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. INTRODUCCION VERBAL	Introduccion a la clase	X	2	MATERIALES Y RECURSOS
2. VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	8	
3. COMANDO DIRECTO CEFALO-CAUDAL	Movilidad Articular	X	5	
4.PREDEPORTIVO DE BALONCESTO	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. DRIBLE CON MANO DERECHA	Fuerza	Maxima			
2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA		Explosiva			
3. MANIPULACION DEL ELEMENTO	Resistencia	Aerobica	X	60	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
4. DESPLAZAMIENTOS		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION	Acoplamiento			
2. ESKIPING	Ritmo	X	15	
3. CANCHA LATERAL	Equilibrio	X	15	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	7	COMANDO DIRECTO CEFALO-CAUDAL	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	VERBAL	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1	VERBAL	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	VERBAL	

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON

FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	1-dic	Lugar: COLEGIO GUR	Municipio: GRANADA	Hora:2:00	N° de sesión: 49	N° de semana: 18
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 26		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: APRENDER LAS CARACTERISTICAS DE CADA TIPO DE PASE EN BALONCESTO.						
Objetivo Especifico: DESARROLLAR EJERCICOS Y ACTIVIDADES EJECUTADOS CON PASE PICADO..						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. CHARLA DE BIENVENIDA Y TEMA DE CLASE.	Introduccion a la clase	X	5	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS O CONOS.
2.SE TOMARA ASISTENCIA LUEGO DE LA CHARLA	llamado a lista	X	5	
3.MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE.	Movilidad Articular	x	5	
4. SE COLOCAN 8 PLATILLOS ROJOS Y 8 AZULES, Y VAN A IR POR PAREJAS QUIEN LOGRE DEJAR MAS PLATILOS DEL OTRO EQUIPO BOCA ABAJO GANARA. CADA NIÑO DEBE PONER DE PIE LOS SUYOS Y DEJAR BOCA ABAJO LOS DEL OTRO EQUIPO. LUEGO IRAN POR PAREJAS Y POR GRUPOS MAS GRANDES.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. FRENTE A MI COMAÑERO LANZO LA PELOTA PICANDO UNA VEZ ANTES DE RECEPCIONAR.	Fuerza	Maxima		10	MATERIALES Y RECURSOS BALON DE BALONCESTO PLATILLOS
2. EN GRUPOS DE 5 SE HACE UN CIRCULO, SE DEBEN LANZAR LA PELOTA PICADA SIN PERDEL EL CONTROL.		Explosiva		10	
3. SE HACE DOS CIRCULOS, UN CIRCULO DENTRO DEL OTRO, SE DEBEN PASAR LA PELOTA EN LA DIRECCIÓN RECOMENDADA Y NO PERDER EL CONTROL NI DEJARLO CAER. EL CIRCULO 1 DEBE LANZAR DE PECHO Y EL 2 DE PASE PICADO. Y VICEVERSA.	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. POR PAREJAS Y DOS BALONES UNO DEBE LANZAR DE PECHO Y EL OTRO PASE PICADO.		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. EN GRUPOS DE TRES, SE DEBE HACER UNA TRENZA CON PASE PICADO HASTA LA LINEA DE FONDO Y REGRESAR CAMINANDO. PARA DAR TIEMPO A QUE PASEN LOS DEMAS GRUPOS.	Acoplamiento		10	MATERIALES Y RECURSO BALONES DE BALONCESTO, PLATILLOS.
2. SE HACEN 4 FILAS, SE DEBE LANZAR EL BALÓN AL PRIMERO DE LA PRÓXIMA FILA Y SE DEBE CORRER A UBICARSE DE ÚLTIMO EN LA FILA A LA QUE SE LANZO LA PELOTA. CON PASE PICADO. SE CAMBIARAN LOS PATRONES. DERECHA, IZQUIERDA, CORRO PARA EL MISMO LADO Y CORRE PARA EL LADO CONTRARIO.	Ritmo	x	10	
3. SE HACE JUEGO PARA ASIMILAR Y DESARROLLAR LO APRENDIDO EN LA JORNADA.	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	X		
		X		
8. CAMINA, CORRE, SALTA.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.PASE PICADO.	x		10	MATERIALES Y RECURSO balones de baloncesto.
2. PASES DE PECHO Y PICADO COMBINADOS.	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 min.	Actividad	
1.Estiramiento	X		elongacion muscular	MATERIALES Y RECURSO gradas del campo de juego.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		reconocer la importacia de la honestidad al ejecutar cada ejercicio.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		corrección grupal de las actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		indagar como es el pase picado.	

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5-dic	Lugar: COLEGIO GUR	Municipio: GRANADA	Hora:2:00	N° de sesión: 50	N° de semana: 19
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 26		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: APRENDER LAS CARACTERISTICAS DE CADA TIPO DE PASE EN BALONCESTO.

Objetivo Especifico: DESARROLLAR EJERCICOS Y ACTIVIDADES EJECUTADOS CON PASE PICADO..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS
1. CHARLA DE BIENVENIDA Y TEMA DE CLASE.	Introduccion a la clase	X	5	
2.SE TOMARA ASISTENCIA LUEGO DE LA CHARLA	llamado a lista	X	5	
3.MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE.	Movilidad Articular	x	5	
4. SE PONEN PLATILLOS EN TODO EL CAMPO, UN PLATILLO MENOS DEL NÚMERO DE NIÑOS, AL DAR EL ESTIMULO DEBEN CAMBIAR DE PUESTO Y QUIEN QUEDE SIN LUGAR TENDRA UN PUNTO, QUIEN COMPLETE 5 DEBE HACER UNA ACTIVIDAD ESPECIAL.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS BALON DE BALONCESTO PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. POR PAREJAS DEBEN DRIBLAR 10 MAXIMO POR TODO EL CAMPO Y HACER PASES PICADOS	Fuerza	Maxima		10	
2. DOS HILERAS, UNA FRENTE A LA OTRA Y DEBEN HACER PASE PICADO MANTENIENDO UN RITMO.		Explosiva		10	
3. POR PAREJAS UNO FRENTE AL OTRO CON UN BALÓN DE BALONCESTO UNO HACE PASE DE PECHO Y EL OTRO RECEPCIONA Y HACE PASE PICADO. CAMBIAN DE ROLL AL ETIMULO.	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. SE ELIGE A UNO DE LOS NIÑOS MAS RÁPIDO Y ESTE DEBE QUITAR LA PELOTA A SUS DEMÁS COMPAÑEROS, TODOS DEBEN BRIBLAR MÁXIMO TRES VECES Y HACER PASES PICADOS. SI NO CUMPLE LAS CONDICIONES O PIERDE EL BALÓN PASARÁ A SER QUIEN QUITA LA PELOTA.		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES DE BALONCESTO, PLATILLOS, AROS.
1. POR GRUPOS DE TRES, DAR PASES PICADOS HACIA EL COMPAÑERO QUE ELIJA.	Acoplamiento		10	
2. SE HACEN POR PAREJAS, FRENTE A CADA COMPAÑEO HAY UN ARO, EL BALÓN DEBE PICAR EN EL ARO DEL COMPAÑERO Y SER RECEPCIONADO.	Ritmo	x	10	
3. GRUPOS DE TRES, UN COMPAÑERO EN LA MITAD, EL EJERCICIO CONSISTE EN PICAR DEBAJO DE LAS PIERNAS Y QUE PASE AL OTRO COMPAÑERO.	Equilibrio		10	
8. CAMINA, CORRE, SALTA.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones de baloncesto.
1 PASE PICADO	x		10	
2. PASES DE PECHO Y PICADO COMBINADOS.	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 min.	Actividad	MATERIALES Y RECURSO gradas del campo de juego.
1.Estiramiento	X		elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		reconocer la importacia de la honestidad al ejecutar cada ejercicio.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		corrección grupal de las actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		indagar como es el pase de beisbol.	

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6-dic	Lugar: COLEGIO GUR	Municipio: GRANADA	Hora:2:00	N° de sesión: 51	N° de semana: 19
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 26		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÒN			FUNDAMENTACIÒN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: trabajar en la posicion defensiva cuando el jugador va lanzar, cuando van a desplazarse y cuando no han definido que hacer en el ataque.

Objetivo Especifico: reforzar las habilidades en el juego 1vs 1 tanto defensivas como ofensivas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO	x	LEALTAD	x	PARTICIPACIÒN	x		
COMPAÑERISMO	x	TRABAJO EN EQUIPO	x	HABITOS DE VIDA	x		
COOPERACION	x	HUMILDAD	x	INTELIGENCIA EMOCIONAL	x		

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. bienvenida a los deportistas.	Introduccion a la clase	x	5	cancha de baloncesto, listados de asistencia.
2.realizar la lista de los deportistas.	llamado a lista	x	5	
3. movilidad articular en orden cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			cancha de baloncesto.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. por parejas, juego de blancos y negros.		Reacciòn	x	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. . Se explica y se desarrolla la posición de defensa para cada situación de juego, como se ubica cuando el atacante va a lanzar, como se ubica cuando el jugador va a driblar y cual es la ubicación cuando no ha decidido que hacer. Se ubican por parejas y van realizando las posiciones acorde a las explicaciones del formador.	posicion de defensa		30	balones de baloncesto, cancha de baloncesto.
2. se colocan por parejas, uno con balón en la mitad de la cancha, el jugador que va a defender se ubica en frente, a la indicación del formador, debe realizar ataque 1vs1 y poner en practica las explicaciones anteriores	posicion y desplazamientos defensivos		20	
3.				
4. juego de afianzamiento 5vs5 haciendo enfasis en la defensa.	juego 5vs5		20	
tiempo total.			90	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	estiramiento en la mitad de la cancha, dirgido por un el formador.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	hablemos de inteligencia emocional, como actuas cuando no logras el objetivo que te marcas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	feedback sobre la posición de la defensa a corde con la posicion del atacante.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	recomendaciones, asistir puntual a los entrenamientos, traer hidratacion y ropa adecuada.	

FIRMA FORMADOR: A.JHULIANA GARZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12-dic	Lugar: COLEGIO GUR	Municipio: GRANADA	Hora:2:00	N° de sesión: 52	N° de semana: 20
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 26		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: identificar el componente fisico de los deportistas por medio de las baterias de test antropometricas

Objetivo Especifico: tomar medidas que permitan a los deportistas reconocer su composición corporal y sus capacidades fisicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

RESPETO	x	LEALTAD	x	PARTICIPACIÓN	x	inteligencia emocional	x
COMPAÑERISMO	x	TRABAJO EN EQUIPO	x	HABITOS DE VIDA	x		
COOPERACION	x	HUMILDAD	x	INTELIGENCIA EMOCIONAL	x		

PARTE INICIAL

1. se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión	Introduccion a la clase	x	5	listado de asistencia, cancha de baloncesto.
2. organización de la lista de participantes	llamado a lista	x	5	
3. movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha	Movilidad Articular	x	5	
4. kuego del zorro astuto	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. estrella de pases de pecho.	pase de pecho		25	MATERIALES Y RECURSOS canchas de baloncesto, conos, platillos, cabina de sonido, decametro.
2. tres en linea con pase picado y definicion detención en un tiempo y lanzamiento	pase picado		15	
3. explicación de la trenza y el pase de pecho	trenza		20	
4. juego de 5vs5 haciendo enfasis en los pases y recordando los conceptos defensivos.	juego 5vs5		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		estiramiento individual	5	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, celular.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		cual cree usted que es la definición de el autodominio	2	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		recordar los tipos de pases y la ubicación en la defensa.	2	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		revisar en casa el concepto de autodominio	1	

FIRMA FORMADOR: A.JHULIANA GARZON

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	13-dic	Lugar: COLEGIO GUR	Municipio: GRANADA	Hora:2:00	N° de sesión: 53	N° de semana: 20	
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 26		Edades: 9 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: reforzar el pase de pecho y pase picado y recordar sus funciones en el juego.							
Objetivo Especifico: enfatizar en la capacidad de ritmo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO	x	LEALTAD	x	PARTICIPACIÓN	x		
COMPAÑERISMO	x	TRABAJO EN EQUIPO	x	HABITOS DE VIDA	x		
COOPERACION	x	HUMILDAD	x	INTELIGENCIA EMOCIONAL	x		

PARTE INICIAL			
ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	
1. llegada de los participantes al escenario deportivo	Introduccion a la clase	5	MATERIALES Y RECURSO
2. llamado de asistencia	llamado a lista	x	
3. movilidad articular con desplazamiento de linea a linea	Movilidad Articular	x	
4. juego de las colas.	Calentamiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.en grupos de 3 personas deben organizar una secuencia de movimientos sincronicos y organizados	Ritmo		20	MATERIALES Y RECURSO, cancha de baloncesto, aris
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. estrella de pases de pecho.	pase de pecho		25	MATERIALES Y RECUERSOS, cancha de baloncesto, baloncesto, baloncesto, conos.
2. tres en linea con pase picado y definicion detención en un tiempo y lanzamiento	pase picado		15	
3. explicación de la trenza y el pase de pecho	trenza		20	
4. juego de 5vs5 haciendo enfasis en los pases y recordando los conceptos defensivos.	juego 5vs5		10	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		estiramiento individual	5	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		cual cree usted que es la definición de el autodominio	2	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		recordar los tipos de pases y la ubicación en la defensa.	2	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		revisar en casa el concepto de autodominio	1	

FIRMA FORMADOR: A.JHULIANA GARZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15-dic	Lugar: COLEGIO GUR	Municipio: GRANADA	Hora:2:00	N° de sesión: 54	N° de semana: 20
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 26		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: identificar el componente fisico de los deportistas por medio de las baterias de test antropometricas

Objetivo Especifico: tomar medidas que permitan a los deportistas reconocer su composición corporal y sus capacidades fisicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO	x	LEALTAD	x	PARTICIPACIÓN	x	inteligencia emocional	x
COMPAÑERISMO	x	TRABAJO EN EQUIPO	x	HABITOS DE VIDA	x		
COOPERACION	x	HUMILDAD	x	INTELIGENCIA EMOCIONAL	x		

PARTE INICIAL				
1. se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión	Introduccion a la clase	x	5	listado de asistencia, cancha de baloncesto.
2. organización de la lista de participantes	llamado a lista	x	5	
3. movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha	Movilidad Articular	x	5	
4. kuego del zorro astuto	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. estrella de pases de pecho.	pase de [illegible]		25	MATERIALES Y RECURSOS canchas de baloncesto, conos, platillos, cabina de sonido, decametro.
2. tres en linea con pase picado y definicion detención en un tiempo y lanzamiento	pase picado		15	
3. explicación de la trenza y el pase de pecho	trenza		20	
4. juego de 5vs5 haciendo enfasis en los pases y recordando los conceptos defensivos.	juego 5vs5		10	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, celular.
1.Estiramiento		estiramiento individual	5	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		cual cree usted que	2	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		recordar los tipos de	2	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		revisar en casa el	1	

FIRMA FORMADOR: A.JHULIANA GARZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	19-dic	Lugar: COLEGIO GUR	Municipio: GRANADA	Hora:2:00	N° de sesión: 55		N° de semana: 21
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 26			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: identificar el componente fisico de los deportistas por medio de las baterias de test antropometricas							
Objetivo Especifico: tomar medidas que permitan a los deportistas reconocer su composición corporal y sus capacidades fisicas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO	x	LEALTAD	x	PARTICIPACIÓN	x	inteligencia emocional	x
COMPAÑERISMO	x	TRABAJO EN EQUIPO	x	HABITOS DE VIDA	x		
COOPERACION	x	HUMILDAD	x	INTELIGENCIA EMOCIONAL	x		
PARTE INICIAL							
1. se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión		Introduccion a la clase		x	5	listado de asistencia, cancha de baloncesto.	
2. organización de la lista de participantes		llamado a lista		x	5		
3. movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha		Movilidad Articular		x	5		
4. kuego del zorro astuto		Calentamiento		x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS	
		Capacidad	Manifestaciòn				
1.		Fuerza	Maxima				
2.			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS canchas de baloncesto, conos, platillos, cabina de sonido, decametro.	
1. estrella de pases de pecho.		pase de pecho			25		
2. tres en linea con pase picado y definicion detención en un tiempo y lanzamiento		pase picado			15		
3. explicación de la trenza y el pase de pecho		trenza			20		
4. juego de 5vs5 haciendo enfasis en los pases y recordando los conceptos defensivos.		juego 5vs5			10		
PARTE FINAL							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20-dic	Lugar: COLEGIO GUR	Municipio: GRANADA	Hora:2:00	N° de sesión: 56	N° de semana: 21
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 26		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: reforzar el pase de pecho y pase picado y recordar sus funciones en el juego.

Objetivo Especifico: enfatizar en la capacidad de ritmo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO	x	LEALTAD	x	PARTICIPACIÓN	x		
COMPAÑERISMO	x	TRABAJO EN EQUIPO	x	HABITOS DE VIDA	x		
COOPERACION	x	HUMILDAD	x	INTELIGENCIA EMOCIONAL	x		

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. llegada de los participantes al escenario deportivo	Introduccion a la clase		5	MATERIALES Y RECURSO
2. llamado de asistencia	llamado a lista	x		
3. movilidad articular con desplazamiento de linea a linea	Movilidad Articular	x		
4. juego de las colas.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			MATERIALES Y RECURSO
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.en grupos de 3 personas deben organizar una secuencia de movimientos sincronicos y organizados	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			MATERIALES Y RECURSO, cancha de baloncesto, aris
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. estrella de pases de pecho.	pase de pecho		25	
2. tres en linea con pase picado y definicion detención en un tiempo y lanzamiento	pase picado		15	MATERIALES Y RECUERSOS, cancha de baloncesto, balonces de baloncesto, conos.
3. explicación de la trenza y el pase de pecho	trenza		20	
4. juego de 5vs5 haciendo enfasis en los pases y recordando los conceptos defensivos.	juego 5vs5		10	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		estiramiento individual	5	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		cual cree usted que	2	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		recordar los tipos de	2	MATERIALES Y RECURSO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		revisar en casa el concepto de autodominio	1	

FIRMA FORMADOR: A JHULIANA GARZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	22-dic	Lugar: COLEGIO GUR	Municipio: GRANADA	Hora:2:00	N° de sesión: 57		N° de semana: 21
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 26			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: desarrollar el pase de pecho y pase picado y recordar sus funciones en el juego.							
Objetivo Especifico: enfatizar en la capacidad de ritmo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
RESPETO	x	LEALTAD	x	PARTICIPACIÓN	x		
COMPAÑERISMO	x	TRABAJO EN EQUIPO	x	HABITOS DE VIDA	x		
COOPERACION	x	HUMILDAD	x	INTELIGENCIA EMOCIONAL	x		

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. bienvenida a los deportistas.	Introduccion a la clase	X	5	cancha de baloncesto, listados de asistencia.
2.realizar la lista de los deportistas.	llamado a lista	x	5	
3. movilidad articular en orden cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. juego de la araña con balón	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			cancha de baloncesto.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				
2. en grupos de 3 personas deben organizar una secuencia de movimientos sincronicos y organizados	Ritmo			20	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. dos en linea se colocan por grupos acorde a la actividad, dos, tres o cuatro personas por grupo, se deben realizar pases entre si, acorde las indicaciones del profesor.	pases		50	balones de baloncesto, cancha de baloncesto.
2. tres en linea se colocan por grupos acorde a la actividad, dos, tres o cuatro personas por grupo, se deben realizar pases entre si, acorde las indicaciones del profesor.				
3.cuatro en linea				
4. juego haciendo enfasis en los pases se colocan por grupos acorde a la actividad, dos, tres o cuatro personas por grupo, se deben realizar pases entre si, acorde las indicaciones del profesor.	juego		20	
tiempo total.			90	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	estiramiento en la mitad de la cancha, dirigido por un el formador.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	a partir de los pases, como cree que la cooperacion se ve evidencia en el juego.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	revisar en casa quienes realizan ejercicio y cuanto tiempo lo realizan a la semana.	

FIRMA FORMADOR: A.JHULIANA GARZON

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	1-dic	Lugar: COLEG	Municipio: GRANADA		Hora: 4:00 AĒ	N° de sesión: 49		N° de semana: 17	
Nombre del Formador: ÁNGELA JHULIANA GARZON					N° de deportistas: 07			Edades: 13 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: APRENDER LAS CARACTERISTICAS DE CADA TIPO DE PASE EN BALONCESTO.									
Objetivo Especifico: DESARROLLAR EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EJECUTADOS CON PASE PICADO..									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BRINDAR EXPERENCIAS PREVIAS FRENTE A FUNDAMENTOS TECNICOS DEL PASE.									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MI				
1. CHARLA DE BIENVENIDA Y TEMA DE CLASE.	Introduccion a la clase			X	5	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS O CONOS.			
2.SE TOMARA ASISTENCIA LUEGO DE LA CHARLA	llamado a lista			X	5				
3.MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE.	Movilidad Articular			x	5				
4. SE COLOCAN 8 PLATILLOS ROJOS Y 8 AZULES, Y VAN A IR POR PAREJAS QUIEN LOGRE DEJAR MAS PLATILOS DEL OTRO EQUIPO BOCA ABAJO GANARA. CADA NIÑO DEBE PONER DE PIE LOS SUYOS Y DEJAR BOCA ABAJO LOS DEL OTRO EQUIPO. LUEGO IRAN POR PAREJAS Y POR GRUPOS MAS GRANDES.	Calentamiento			x	10				
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS BALON DE BALONCESTO PLATILLOS			
	Capacidad	Manifestaciòn							
1. FRENTE A MI COMÁÑERO LANZO LA PELOTA PICANDO UNA VEZ ANTES DE RECEPCIONAR.	Fuerza	Maxima			10				
2. EN GRUPOS DE 5 SE HACE UN CIRCULO, SE DEBEN LANZAR LA PELOTA PICADA SIN PERDEL EL CONTROL.		Explosiva			10				
3. SE HACE DOS CIRCULOS, UN CIRCULO DENTRO DEL OTRO, SE DEBEN PASAR LA PELOTA EN LA DIRECCIÓN RECOMENDADA Y NO PERDER EL CONTROL NI DEJARLO CAER. EL CIRCULO 1 DEBE LANZAR DE PECHO Y EL 2 DE PASE PICADO. Y VICEVERSA.	Resistencia	Aerobica		x	10				
4. POR PAREJAS Y DOS BALONES UNO DEBE LANZAR DE PECHO Y EL OTRO PASE PICADO.		Anaerobica			10				
5.	Velocidad	Maxima							
6.		Desplazamiento		x					
7.	Flexibilidad	Reacciòn							
8.		Estatica							
9.		Dinamica							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES DE BALONCESTO, PLATILLOS.			
1. EN GRUPOS DE TRES, SE DEBE HACER UNA TRENZA CON PASE PICADO HASTA LA LINEA DE FONDO Y REGRESAR CAMINANDO. PARA DAR TIEMPO A QUE PASEN LOS DEMAS GRUPOS.	Acoplamiento				10				
2. SE HACEN 4 FILAS, SE DEBE LANZAR EL BALÓN AL PRIMERO DE LA PRÓXIMA FILA Y SE DEBE CORRER A UBICARSE DE ÚLTIMO EN LA FILA A LA QUE SE LANZO LA PELOTA. CON PASE PICADO. SE CAMBIARAN LOS PATRONES. DERECHA, IZQUIERDA, CORRO PARA EL MISMO LADO Y CORRE PARA EL LADO CONTRARIO.	Ritmo			x	10				
3. SE HACE JUEGO PARA ASIMILAR Y DESARROLLAR LO APRENDIDO EN LA JORNADA.	Equilibrio				10				
4.	Orientación								
5.	Diferenciación								
6.	Reacción			x					
7.	Adaptación			X					
				X					
8. CAMINA, CORRE, SALTA.	Patrones Basicos de Movimiento			x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones de baloncesto.			
1 PASE PICADO.	x				10				
2. PASES DE PECHO Y PICADO COMBINADOS.	x				10				
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Tiempo 10 min.		Actividad		MATERIALES Y RECURSO gradas del campo de juego.			
1.Estiramiento	X			elongacion muscular					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X			reconocer la importacia de la honestidad al ejecutar cada ejercicio.					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			corrección grupal de las actividades de clase					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X			indagar como es el pase picado.					
FIRMA FORMADOR:		ANGELA JHULIANA GARZON							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5-dic	Lugar: COLEG	Municipio: GRANADA	Hora: 4:00 A6	N° de sesión: 50	N° de semana: 18
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 07		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: APRENDER LAS CARACTERISTICAS DE CADA TIPO DE PASE EN BALONCESTO.

Objetivo Especifico: DESARROLLAR EJERCICOS Y ACTIVIDADES EJECUTADOS CON PASE SOBRE LA CABEZA.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BRINDAR EXPERENCIAS PREVIAS FRENTE A FUNDAMENTOS TECNICOS DEL PASE.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		
1. CHARLA DE BIENVENIDA Y TEMA DE CLASE.	Introduccion a la clase	X	5	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS
2.SE TOMARA ASISTENCIA LUEGO DE LA CHARLA	llamado a lista	X	5	
3.MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE.	Movilidad Articular	x	5	
4. JUEGOS Y ACTIVIDADES QUE PREDISPONGAN AL NIÑO A LA ACTIVIDAD DEL DIA.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE UBICAN DISPERSOS EN EL CAMPO DE JUEGO, Y DEBEN DRIBLAR EL BALON 5 VECES, Y LANZAR CON PASE SOBRE LA CABEZA A OTRO COMPAÑERO. LA PELOTA DEBE LLEVAR UNA DIRECCION PRECIAS YA QUE EL COMPAÑERO NO SE PUEDE MOVER DE ESA POSICION. SE HACE EL EJERCICIO CON 4 BALONES Y DEBEN MANTENERSE EN MOVIMIENTO.	Fuerza	Maxima		10	MATERIALES Y RECURSOS BALON DE BALONCESTO PLATILLOS
2. SE HACE EJERCICIO POR PAREJAS, DONDE SE DEBEN HACER FRENTE A FRENTE ON UNA DISTACIA PRUDENTE, UNO LANZA CON PASE PICADO Y EL OTRO LANZA CON PASE SOBRE LA CABEZA. AL CONTEO DEL FORMADOR.		Explosiva		10	
3. SE HACE EL EJERCICIO FRENTE A UNA PARED SIN TANTA FUERZA, HACIENDO EL MOVIMIENTO DE MANERA CONSIENTE. CON LOS TRES MOMENTOS PREVIAMENTE EXPLICADOS.	Resistencia	Aerobica		10	
4. SE HACE TRENZA CON PASE SOBRE LA CABEZA Y SE LANZA A CANASTA DESDE UNA DISTANCIA PREVIAMENTE ESTABLECIDA. LA IDEA ES ANTAR MAS QUE EL OTRO GRUPO.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
1. INVADIR LA ZONA. SE DEMARCARÁ UNA ZONA POR CADA EQUIPO DONDE NO PUDE LLEGAR EL PASE, SI LLEGA EL PASE EL EQUIPO OBTENDRA UN PUNTO. PREVIO A ESTO SE DEBEN EJECUTAR MÍNIMO 5 PASES.	Acoplamiento			10	MATERIALES Y RECURSO BALONES DE BALONCESTO, PLATILLOS, AROS.
2. SE HARÁ JUEGO DONDE SE APLIQUE LO APRENDIDO EN CLASE.	Ritmo	x		20	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción	x			
7.	Adaptación	X			
8. CAMINA, CORRE, SALTA.	Patrones Basicos de Movimiento	x			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.PASE SOBRE LA CABEZA	x		10	MATERIALES Y RECURSO balones de baloncesto.
2. PASES DE PECHO Y PASE POICADO.	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 min.	Actividad	
1.Estiramiento	X		elongacion muscular	MATERIALES Y RECURSO gradas del campo de juego.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		reconocer la importacia de la honestidad al ejecutar cada ejercicio.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		corrección grupal de las actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		aplicar lo apendido en cada sesión de aprendizaje en el juego y si hay lugar en casa.	

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON

VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	6-dic	Lugar: COLEG	Municipio: GRANADA		Hora: 4:00 A 6	N° de sesión: 51		N° de semana: 18	
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON					N° de deportistas: 07			Edades: 13 a 17 años	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: integrar las familias en los procesos deportivos de los participantes en el programa.									
Objetivo Especifico: fomentar la actividad fisica como recurso para mejorar la salud y unir la familia.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
respeto	x	lealtad	x	humildad	x	perseverancia	x		
responsabilidad	x	cooperación	x	autodisciplina	x	habitos de vida	x		
compañerismo	x	trabajo en equipo	x	participación	x	inteligencia emocional	x		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI					
1. se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión		Introduccion a la clase		x	5	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, listas de asistencia.			
2. organización de la lista de participantes		llamado a lista		x	5				
3. movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha		Movilidad Articular		x	5				
4. actividad fisica musicalizada		Calentamiento		x	5				
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, testigo, balones, conos, aros.			
1.		Fuerza	Maxima						
			Explosiva						
3.		Resistencia	Aerobica						
4.			Anaerobica						
		Velocidad	Maxima						
6.			esplazamiento						
7.			Reacciòn						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, balones, conos, aros, platillos, estacas.			
1.		Acoplamiento							
2. actividad fisica musicalizada		Ritmo		x	20				
3.		Equilibrio							
		Orientación							
5.		Diferenciación							
6.		Reacción							
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO bafle, costales, balones, juego de cucunuba.			
se dividen los grupos en la misma cantidad de personas. Los cuales seran equipo, deben pasar por todas las estaciones y les ira dando puntos acorde a su desempeño en la actividad.		circuito de actividades fisica, encostalados, voleybol, cucunuba, futsal, stop			70				
					90				
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO hojas de papel, escenario deportivo, celular o computador, internet.			
1. estiramiento			5	estiramiento en el medio de la cancha.					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			2	se pregunta a los participantes cuales valores destacan en las actividades					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			2	enseñanza de toma de frecuecia cardiaca					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			1	como familia definir cuales valores los caracterizan.					
FIRMA FORMADOR:			ANGELA JHULIANA GARZON						

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12-dic	Lugar: COLEG	Municipio: GRANADA		Hora: 4:00 A6	N° de sesión: 52	N° de semana: 19
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON					N° de deportistas: 07		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÒN			FUNDAMENTACIÒN			PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: APRENDER LAS CARACTERISTICAS DE CADA TIPO DE PASE EN BALONCESTO.

Objetivo Especifico: DESARROLLAR EJERCICOS Y ACTIVIDADES EJECUTADOS CON PASE DE PECHO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BRINDAR EXPERENCIAS PREVIAS FRENTE A FUNDAMENTOS TECNICOS DEL PASE.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			
ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	
1. CHARLA DE BIENVENIDA Y TEMA DE CLASE.	Introduccion a la clase	X 5	MATERIALES Y RECURSO NINGUNO
2.SE TOMARA ASISTENCIA LUEGO DE LA CHARLA	llamado a lista	X 5	
3.MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE.	Movilidad Articular	x 5	
4. RONDAS Y JUEGOS QUE PERMITAN PREDISPONER AL NIÑO PARA LA ACTIVIDAD.	Calentamiento	x 10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. RECIBO LA PELOTA Y DOY UN PASO ATRÁS, (RECEPCION) DEVUELVO DANDO UN PASO ADELANTE (LANZAMIENTO) PASE DE PECHO. SE VAN DESPLAZANDO DE UNA LINEA DE FONDO AL OTRO EXTREMO DEL CAMPO. AL VOLVER EL OTRO COMPAÑERO AVANZA DE ESPALDA.	Fuerza	Maxima		10	MATERIALES Y RECURSOS BALON DE BALONCESTO PLATILLOS PARED DEL COLISEO.
2. HAY DOS FILAS DE PLATILLOS DE FORMA PARALELA, INICIAN HACIENDO ZIGZAG DRIBLANDO AL TERMINAR SU FILA DE PLATILLOS, LANZA DE PECHO AL COMEÑERO DE LA OTRA FILA QUE SE REGRESARÁ Y SE UBICA DE ULTIMO ESPERANDO EL TURNO PARA HACER EL EJERCICIO.		Explosiva		10	
3. SE HACE DOS CIRCULOS, UN CIRCULO DENTRO DEL OTRO, SE DEBEN PASAR LA PELOTA EN LA DIRECCIÒN RECOMENDADA Y NO PERDER EL CONTROL NI DEJARLO CAER.	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. FRENTE A UNA PARED HACER EL GESTO TÉCNICO DEL LANZAMIENTO. PIERNA ADELANTE AL LANZAR Y PIERNA ATRÁS AL RECEPCIONAR.		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. EN GRUPOS DE TRES, SE DEBE HACER UNA TRENZA HASTA LA LINEA DE FONDO Y REGRESAR CAMINANDO. PARA DAR TIEMPO A QUE PASEN LOS DEMAS GRUPOS.	Acoplamiento		10	MATERIALES Y RECURSO BALONES DE BALONCESTO, PLATILLOS.
2. TINGO TANGO PASANDO DE PECHO. QUIEN TENGA EL BALÒN DEBE HACER UNA ACTIVIDAD ESPECIAL.	Ritmo	x	10	
3. SE HACE JUEGO PARA ASIMILAR Y DESARROLLAR LO APRENDIDO EN LA JORNADA.	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	X		
		X		
8. CAMINA, CORRE, SALTA.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.PASES DE PECHO.	x		10	MATERIALES Y RECURSO balones de baloncesto.
2. PASES DE PECHO Y DRIBLING COMBINADOS.	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		Tiempo 10 min.	Actividad
1.Estiramiento	X		elongacion muscular
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		reconocer la importacia de la honestidad al ejecutar cada ejercicio.
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		corrección grupal de las actividades de clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		indagar como es el pase picado.

MATERIALES Y RECURSO gradas del campo de juego.

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13-dic	Lugar: COLEG	Municipio: GRANADA	Hora: 4:00 A 6	N° de sesión: 53	N° de semana: 19
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 07		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x	

Objetivo General: desarrollar la capacidad de velocidad por medio de desplazamientos linea a linea

Objetivo Especifico: fomentar el respeto y el trabajo en equipo en situación real de juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): comprender las faltas personales y de equipo en situaciones de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	x	lealtad	x	humildad	x	perseverancia	x
responsabilidad	x	cooperación	x	autodisciplina	x	habitos de vida	x
compañerismo	x	trabajo en equipo	x	participación	x	inteligencia emocional	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	
1. llegada de los deportistas al escenario deportivo.	Introduccion a la clase	x	5	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, listas de asistencia.
2. llamado asistencia a los deportistas.	llamado a lista	x	5	
3. movilidad articular en oden cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. trabajo con pelotas de tenis	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, testigo, balones, conos, aros.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajos de velocidad linea a linea, el deportistas debe realizar escalera corriendo en el menor tiempo posible.		Desplazamiento	x	20	
7. .		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, balones, conos, aros, platillos, estacas.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. se colocan los conos en zigzag, los deportistas deben realizar dribling y finalizar en detención en un tiempo y lanzamiento.	dribling de balón		20	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, balones, conos, aros, platillos, estacas.s
2. juego de baloncesto donde se realizan diferentes correciones, se juega en con tiempo de 10 min como lo dice el reglamento.	juego 5vs5		50	
3.				
4.				
			90	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5		MATERIALES Y RECURSO hojas de papel, escenario deportivo, celular o computador, internet.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	en que espacios del entrenamiento ve reflejado el respeto y el trabajo en equipo.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	cuales son los tiempos de duración del juego?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizar un esquema donde plasme las reglas que comprende del juego.	

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15-oct	Lugar: COLEG	Municipio: GRANADA	Hora: 4:00 A 6	N° de sesión: 54	N° de semana: 19
Nombre del Formador: ANGELA JHULIANA GARZON				N° de deportistas: 07		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x	

Objetivo General: desarrollar la capacidad de velocidad por medio de desplazamientos linea a linea

Objetivo Especifico: fomentar el respeto y el trabajo en equipo en situación real de juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): comprender las faltas personales y de equipo en situaciones de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	x	lealtad	x	humildad	x	perseverancia	x
responsabilidad	x	cooperación	x	autodisciplina	x	habitos de vida	x
compañerismo	x	trabajo en equipo	x	participación	x	inteligencia emocional	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		
1. llegada de los deportistas al escenario deportivo.	Introduccion a la clase		x	5	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, listas de asistencia.
2. llamado asistencia a los deportistas.	llamado a lista		x	5	
3. movilidad articular en oden cefalo caudal	Movilidad Articular		x	5	
4. trabajo con pelotas de tenis	Calentamiento		x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, testigo, balones, conos, aros.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajos de velocidad linea a linea, el deportistas debe realizar escalera corriendo en el menor tiempo posible.		Desplazamiento	x	20	
7. .		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, balones, conos, aros, platillos, estacas.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

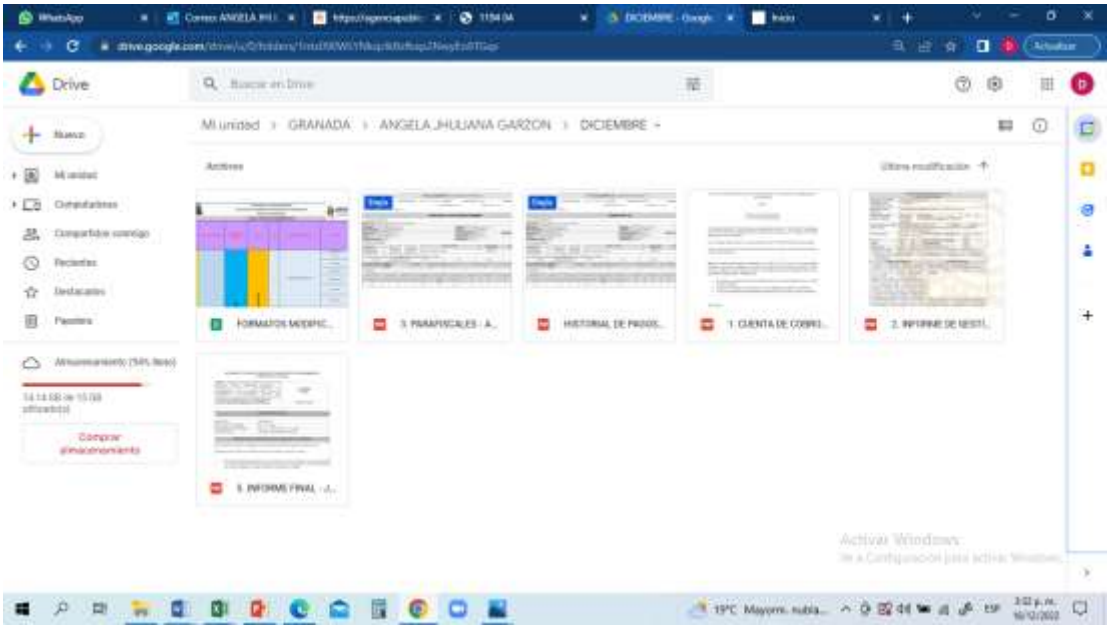
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. se colocan los conos en zigzag, los deportistas deben realizar dribling y finalizar en detención en un tiempo y lanzamiento.	dribling de balón		20	MATERIALES Y RECURSO cancha de baloncesto, balones, conos, aros, platillos, estacas.s
2. juego de baloncesto donde se realizan diferentes correciones, se juega en con tiempo de 10 min como lo dice el reglamento.	juego 5vs5		50	
3.				
4.				
			90	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5		MATERIALES Y RECURSO hojas de papel, escenario deportivo, celular o computador, internet.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	en que espacios del entrenamiento ve reflejado el respeto y el trabajo en equipo.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	cuales son los tiempos de duración del juego?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizar un esquema donde plasme las reglas que comprende del juego.	

FIRMA FORMADOR: ANGELA JHULIANA GARZON

OBLIGACION #7 Plataforma Drive actualizada.



OBLIGACION #8 Plan mensual de clase.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE	**MUNICIPIO:** GRANADA		
LUGAR:				COLEGIO GUR	**HORARIO DE PRACTICA:**		LUNES - MARTES Y JUEVES
NIVEL				**INICIACIÓN 7 A 9 AM** X	**JNDAMENTACIÓN 2 A 4 PI** X		**ERFECCIONAMIENTO 4 A 6 PI** X
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE		DICIEMBRE
DESARROLLO INTEGRAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X		X
			RESPONSABILIDAD	X	X		X
			COMPAÑERISMO	X	X		X
			JUSTICIA		X		X
			COOPERACION		X		X
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X	X		X
			PARTICIPACIÓN	X	X		X
			PERSEVERANCIA		X		X
			AUTODOMINIO		X		X
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		X
			CALENTAMIENTO	X	X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X
			RITMO				
			EQUILIBRIO	X	X		X
			ORIENTACION	X	X		X
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X			X
			ADAPTACIÓN				X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		X
			VELOCIDAD		X		X
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TECNICOS	DESARROLLO COORDINATIVO		X		X
			JUEGO SIN BALON		X		X
			ARRANCADAS ADELANTE-ATRÁS		X		X
			DRIBLING	X	X		X
			PARADAS	X			
			PIVOT				
			CAMBIOS DE DIRECCION CON YSIN BALON	X	X		X
			RRABAJO DE COORDINACION	X	X		X
			PASES	X	X		X
			FINTAS DE SALIDA Y RECEPCION	X			
			DOBLE RITMOO	X	X		X
			LANZAMIENTO	X	X		X
			FUNDAMENTOS DEFENSIVOS	X	X		X
		ELEMENTOS TECNICOS	HISTORIA DEL BALONCESTO		X		X
			REGLAMETACION	X	X		X
			NORMAS DE JUEGO	X	X		X
			INDUMENTARIA DEPORTIVA	X	X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X		X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X		X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X		X
			CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		X

FIRMA FORMADOR **ANGELA JHULIANA GARZON**

OBLIGACION # 9 Formato pruebas técnicas y motrices.

Desarrolle en el periodo anterior, mes de octubre, las pruebas físicas y técnicas, a los deportistas de la escuela de formación de baloncesto.

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	AGUILLÓN BARRETO JOHAN SEBASTIÁN	8	9/03/2014	BALONCESTO	22	135	64	137	56
2	DIAZ GARZÓN YIDER ALEXANDER	8	12/09/2014	BALONCESTO	24	135	66	134	56
3	BRIÑEZ MAHECHA JOSEPH BRIAN	9	13/09/2013	BALONCESTO	29	142	70	143	59
4	JARA ALONSO SHARON AYLIN	9	12/07/2013	BALONCESTO	27	142	70	140	56
5	VELÁSQUEZ MONTAÑO MICHELL TATIANA	9	15/08/2013	BALONCESTO	26	154	75	156	64
6	SALINAS TORRES CARLOS ANDRÉS	9	10/01/2013	BALONCESTO	29	147	73	146	58
7	MOLINA BELTRÁN SARI SOFIA	9	22/04/2013	BALONCESTO	28	142	72	140	58
8	ACUÑA TEQUIA SHAROL GISELL	10	27/12/2012	BALONCESTO	26	135	65	134	56
9	ARDILA GUZMÁN ANGELO JULIÁN	10	10/02/2012	BALONCESTO	36	144	74	145	60
10	CRUZ VAQUERO HAROLD ESTEBAN	10	21/10/2012	BALONCESTO	35	141	70	143	59
11	MOLINA VELÁSQUEZ JOSÉ NICOLÁS	10	5/06/2012	BALONCESTO	32	152	74	152	66
12	MURILLO CASTILLO ANA MARÍA	10	3/01/2012	BALONCESTO	29	153	76	154	65
13	OVIEDO HERNÁNDEZ ANA GABRIELA	10	24/01/2012	BALONCESTO	30	160	79	159	68
14	ESCOBAR MORA NÉSTOR FELIPE	10	8/05/2012	BALONCESTO	28	155	76	156	67
15	RODRÍGUEZ BELLO SARA GABRIELA	10	26/10/2012	BALONCESTO	29	153	74	156	65
16	CRUZ QUIROGA MABEL GABRIELA	11	27/02/2011	BALONCESTO	36	135	68	134	57
17	ORJUELA CHINGATE LEIDY MARIANA	11	16/03/2011	BALONCESTO	32	134	65	134	58
18	VARGAS BELTRÁN JUAN SEBASTIÁN	11	7/12/2011	BALONCESTO	29	140	68	141	62
19	FORERO SALCEDO JHOVER JULIÁN	11	19/10/2011	BALONCESTO	35	138	69	137	60
20	TRUJILLO BARACALDO MIGUEL ÁNGEL	12	26/07/2010	BALONCESTO	36	139	69	142	63
21	RODRIGUEZ MARIA ALEJANDRA	12	15/08/2010	BALONCESTO	39	142	71	145	69
22	DELGADOO HERMEN JULIAN	13	8/02/2009	BALONCESTO	46	150	76	153	76
23	PALACIOS MARIA FERNANDA	13	28/04/2009	BALONCESTO	48	155	77	156	80
24	MUÑOZ ALEJO NICOLAS	14	6/02/2008	BALONCESTO	54	169	83	174	79
25	RUIZ VELANDIA NICOLAY	16	18/10/2006	BALONCESTO	65	167	84	166	87
26									
	MUNICIPIO EVALUADO:			**GRANADA**					
	FORMADOR:			**ANGELA JHULIANAGARZON**					

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

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (136) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (135,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	AGUILLÓN BARRETO JOHAN SEBASTIÁN	8	9/03/2014	BALONCESTO	5,67	5,67	112	118		118	23	26		172	14,23	14,23		10	12		10
2	DIAZ GARZÓN YIDER ALEXANDER	8	12/09/2014	BALONCESTO	6,03	**6,03**	110	115		115	21	23		170	13,25	13,25		12	9		**9**
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
	MUNICIPIO EVALUADO:			**GRANADA**																	
	FORMADOR :			**ANGELA JHULIANA GARZON**																	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO		
1	BIRÑEZ MAHECHA JOSEPH BIRAN	9	13/09/2013	BALONCESTO	4,05	4,05	145	148		148	24	25		25	12,43	12,43	6	8		6
2	ZARA ALONSO SHARON AYLIN	9	12/07/2013	BALONCESTO	3,2	3,2	165	169		169	23	26		26	11,56	11,56	5	7		5
3	VELÁSQUEZ MONTAÑO MICHELL TATIANA	9	15/08/2013	BALONCESTO	4,19	4,19	130	153		153	28	29		29	12,56	12,56	8	6		6
4	SALINAS TORRES CARLOS ANDRÉS	9	10/01/2013	BALONCESTO	3,72	3,72	158	142		158	27	31		31	11,45	11,45	12	9		9
5	MOLINA BELTRÁN SARI SOFIA	9	22/04/2013	BALONCESTO	3,85	3,85	152	160		160	24	23		24	12,34	12,34	10	11		10
6	ACUÑA TEQUIA SHAROL GISELL	10	27/12/2012	BALONCESTO	3,72	3,72	154	163		163	26	25		26	12,42	12,42	4	6		4
7	ARDILA GUZMÁN ANGELO JULIÁN	10	10/02/2012	BALONCESTO	3,91	3,91	153	167		167	19	23		23	12,13	12,13	6	5		5
8	CRUZ VAQUERO HAROLD ESTEBAN	10	21/10/2012	BALONCESTO	4,44	4,44	145	156		156	23	25		25	11,57	11,57	8	9		8
9	MOLINA VELÁSQUEZ JOSÉ NICOLÁS	10	5/06/2012	BALONCESTO	4,57	4,57	167	176		176	26	27		27	12,4	12,4	12	8		8
10	MURILLO CASTILLO ANA MARÍA	10	3/01/2012	BALONCESTO	4,41	4,41	154	156		156	28	27		28	13,1	13,1	8	6		6
11	OVIEDO HERNÁNDEZ ANA GABRIELA	10	24/01/2012	BALONCESTO	4,05	4,05	155	148		155	21	24		24	11,13	11,13	7	6		6
12	ESCOBAR MORA NÉSTOR FELIPE	10	8/05/2012	BALONCESTO	3,2	3,2	163	167		167	27	29		29	12,24	12,24	9	11		9
13	RODRÍGUEZ BELLO SARA GABRIELA	10	26/10/2012	BALONCESTO	4,19	4,19	135	153		153	27	26		27	12,31	12,31	12	8		8
14																				
15																				
16																				

MUNICIPIO EVALUADO: GRANADA
FORMADOR : ANGELA JHULIANA GARZON

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				
1	CRUZ QUIROGA MABEL GABRIELA	11	27/02/2011	BALONCESTO	4,05	4,05	143	156		156	23	25		25	12,45	12,45	8	6		6	1,24	1,24
2	CRUJELA CHINGATE LEIDY MARIANA	11	16/03/2011	BALONCESTO	3,67	3,67	145	148		148	25	29		29	13,12	13,12	4	9		4	1,44	1,44
3	VARGAS BELTRÁN JUAN SEBASTÁN	11	7/12/2011	BALONCESTO	3,54	3,54	156	168		168	20	25		25	11,34	11,34	8	8		8	1,25	1,25
4	FORERO SALCEDO JHOVER JULIÁN	11	19/10/2011	BALONCESTO	3,56	3,56	159	175		175	25	27		27	12,25	12,25	11	10		10	1,34	1,34
5	TRUJILLO BARACALDO MIGUEL ÁNGEL	12	26/07/2010	BALONCESTO	3,43	3,43	149	156		156	18	21		21	12,45	12,45	10	7		7	2,02	2,02
6	RODRIGUEZ MARIA ALEJANDRA	12	15/08/2010	BALONCESTO	3,2	3,2	145	150		150	23	28		28	11,12	11,12	6	8		6	1,29	1,29
7	DELGADOO HERMEN JULIAN	13	8/02/2009	BALONCESTO	4,19	4,19	159	156		159	27	26		27	13,12	13,12	5	6		5	1,56	1,56
8	PALACIOS MARIA FERNANDA	13	28/04/2009	BALONCESTO	3,72	3,72	163	167		167	26	29		29	12,8	12,8	6	5		5	1,37	1,37
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

MUNICIPIO EVALUADO: GRANADA
FORMADOR : ANGELA JHULIANA GARZON

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			ETAPA			
1	MUÑOZ ALEJO NICOLAS	14	6/02/2008	BALONCESTO	4,12	4,12	157	167		167	21	27		27	12,37	12,37	4	8		4	6	6	940	940
2	RUIZ VELANDIA NICOLAY	16	18/10/2006	BALONCESTO	3,56	3,56	164	178		178	23	28		28	12,24	12,24	5	6		5	4	4	580	580
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								

MUNICIPIO EVALUADO: GRANADA
FORMADOR : ANGELA JHULIANA GARZON



OBLIGACION #10

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GRANADA

Gobernando CON LA GENTE

OFICINA DE DEPORTES CULTURAY TURISMO

OFICINA DE DEPORTES CULTURA Y TURISMO

CERTIFICACION LABORAL

Que **ANGELA JHULIANA GARZON** con cedula CC.1.053.781.208 de Manizales presento sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE BALONCESTO** en el Municipio de Granada según contratación de Indeportes durante el *periodo* comprendido entre el 01 de diciembre del 2022 al 22 de diciembre del 2022.

La presente se expide a solicitud del interesado a los (23) días del mes de Diciembre del 2022.

CORDIALMENTE,

ERLENDY MILEYA SILVA MAYORGA
JEFE DE OFICINA DE DEPORTES CULTURA Y TURISMO

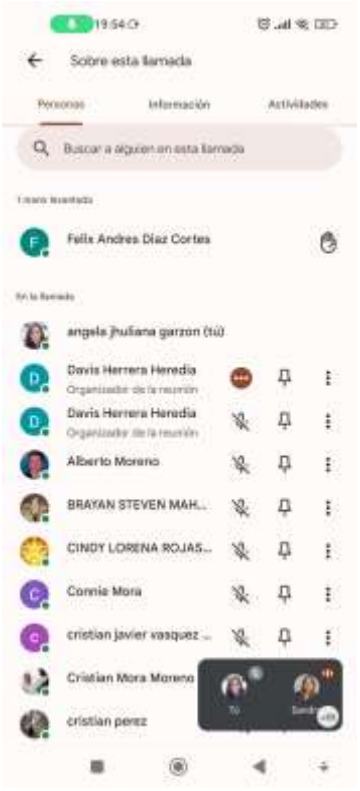
"GESTORES DE NUESTRO PROPIO CAMBIO"
Calle 11 N° 14-28- Granada – C/marca
Teléfono: 3208418887
www.granada-cundinamarca.gov.co

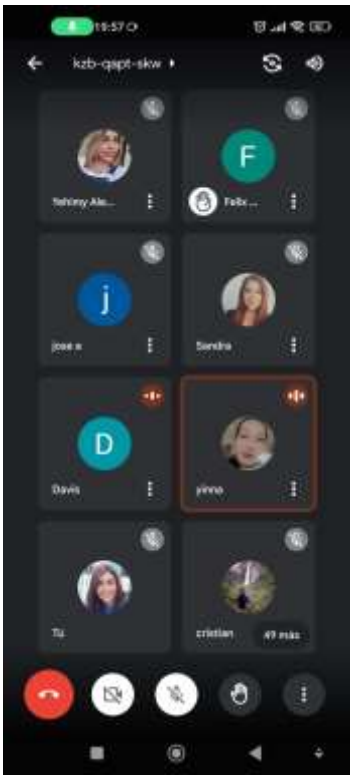
OBLIGACION # 11.





OBLIGACION #12 Capacitación





OBLIGACION # 13 Formato FUID

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

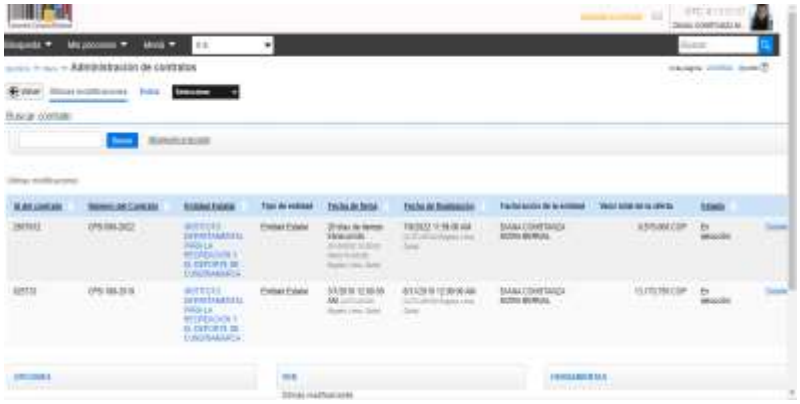
ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

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

No. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				No. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: Cargo Firma
Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

OBLIGACION # 14



OBLIGACION # 15 Entrega de formatos solicitados.

