EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 386 DE 2022	
CONTRATISTA	HECTOR RODRIGO SASTRE
MUNICIPIO / ESCENARIO	SAN BERNARDO -
DEPORTE	BALONCESTO

OBLIGACION # 1 PROMOCION Y CONVOCATORIA





OBLIGACION # 2 PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÓN

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 LA ACTIVIDAD
BALONCESTO	INICIACIÓN	MOTRIZ	ACTIVIDAD FISICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACONDICIONAMIENTO	Familiarizacion con el balon con ambas extremidades.
						RITMO	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balon y con balon de baloncesto.
						EQUILIBRIO	Caminata en un pie alternando por izquierda (s. salvo) y luego derecha (s. calvo) Caminata a pie junto (patios de calmos) Identifica el apoyo en el pie junto. Luego de un cono recorrido en carrera simple, identifica el apoyo en el pie junto (patios de calmos) Identifica la velocidad de saltos para llegar a uno u otro compañero con el cuerpo en actividad continua y utilizando un solo apoyo
						ORIENTACION	Alcanzar las capacidades motrices de cada uno de los deportistas mediante la ejecución física y las capacidades coordinativas, capacidades condicionales, capacidades de diferenciación, acoplamiento, ritmo y y adaptacion a la accion.
						DIFERENCIACION	Desarrollar en el deportista habilidades propias para que realice el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el balon, rodarlo su perfil derecho o izquierdo, luego del impacto y trabajar, reforzar su lateralidad (predominancia)
						REACCIÓN	Desarrollar en el deportista su reaccion en el momento de: • Recibir el balon • Rodarlo • Lanzarlo • Atrapar el balon • Saltar en el momento preciso, a nuestro alcance, luego de un estimulo y gesto por el deportista.
						ADAPTACIÓN	la adaptación en el deportista nos permitirá entrenar y dominar su capacidad de trabajo y su adaptación al ritmo, competitivo, así como también a estar en la habilidad de tomar decisiones internacionales para lograr la eficiencia y la eficacia en actividades motrices.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desarrollar en el deportista una forma natural de reconocer un entorno, con el pleno control del cuerpo humano y su movimiento, ademas de reconocer variables motrices con menor gasto de energia, que nos permita a transportar el balon de baloncesto con una mano y con ambas manos a nivel de pecho y a nivel de la cadera (individual)
						CORRER	Desarrollar en el deportista el patron basico de correr de que es la forma mas natural de desplazarse, con el pleno control del cuerpo humano y su movimiento, ademas de reconocer variables motrices con menor gasto de energia, que nos permita a transportar el balon de baloncesto con una mano y con ambas manos a nivel de pecho y a nivel de la cadera (individual)
						SALTAR	le desarrollaremos su estado fisico tanto en tren superior como en tren inferior, de igual forma le desarrollaremos su capacidad de salto en altura, adquirir los fundamentos, que del balon y entrara a dicho ritmo, esto los entrenara en el momento del juego real.
						ATRAPAR	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balon y con balon de baloncesto. Adquirir los fundamentos Puntos propios del balon de baloncesto, que del balon y entrara a dicho ritmo,
						RODAR	Rodar con apoyo de costillares y direccionado por el entrenador, hacia adelante, hacia atrás, rodar hacia la derecha rodar hacia la izquierda.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS	1	FUERZA	Fuerza — autoregro	Identifica el apoyo en un solo pie
						fuerza de brazos	Identifica el apoyo en ambos pies
						fuerza de piernas	Juego de la carretilla, desplazarse por un espacio limitado
						Fuerza — autoregro	Juego de cuadrillas, juego tradicional en el cual un grupo de niños o niñas, trabaja de saltos con y sin objetos.
				2	RESISTENCIA	resistencia aerobica	Identifica la fuerza en diferentes partes de su cuerpo
						resistencia anaerobica	Identifica la fuerza en diferentes partes de su cuerpo
				3	VELOCIDAD	Ejercicios de velocidad	Identifica la velocidad de los segundos, para llegar a un determinado punto con compañeros, este atraviesa del campo de juego, este con balon identifica entre los mismos compañeros, para mantener el balon en el mismo tiempo establecido tiempo para mantener 5 minutos
						Acelerar y mantener	Identifica la velocidad de los segundos, para llegar a un determinado punto con compañeros, este atraviesa del campo de juego, este con balon identifica entre los mismos compañeros, para mantener el balon en el mismo tiempo establecido tiempo para mantener 5 minutos
						juegos de velocidad	Identifica la velocidad de los segundos, para llegar a un determinado punto con compañeros, este atraviesa del campo de juego, este con balon identifica entre los mismos compañeros, para mantener el balon en el mismo tiempo establecido tiempo para mantener 5 minutos
				4	FLEXIBILIDAD	Resistencia anaerobica	Identifica la velocidad de los segundos, para llegar a un determinado punto con compañeros, este atraviesa del campo de juego, este con balon identifica entre los mismos compañeros, para mantener el balon en el mismo tiempo establecido tiempo para mantener 5 minutos
						Resistencia aerobica	Identifica la velocidad de los segundos, para llegar a un determinado punto con compañeros, este atraviesa del campo de juego, este con balon identifica entre los mismos compañeros, para mantener el balon en el mismo tiempo establecido tiempo para mantener 5 minutos
						Resistencia anaerobica	Identifica la velocidad de los segundos, para llegar a un determinado punto con compañeros, este atraviesa del campo de juego, este con balon identifica entre los mismos compañeros, para mantener el balon en el mismo tiempo establecido tiempo para mantener 5 minutos
						Resistencia aerobica	Identifica la velocidad de los segundos, para llegar a un determinado punto con compañeros, este atraviesa del campo de juego, este con balon identifica entre los mismos compañeros, para mantener el balon en el mismo tiempo establecido tiempo para mantener 5 minutos
						Ejercicios de flexibilidad articular de cintura, piernas, tobillos y cuello al inicial y terminar cada entrenamiento.	Ejercicios de flexibilidad articular de cintura, piernas, tobillos y cuello al inicial y terminar cada entrenamiento.
						Resistencia aerobica	Identifica la velocidad de los segundos, para llegar a un determinado punto con compañeros, este atraviesa del campo de juego, este con balon identifica entre los mismos compañeros, para mantener el balon en el mismo tiempo establecido tiempo para mantener 5 minutos
						Resistencia anaerobica	Identifica la velocidad de los segundos, para llegar a un determinado punto con compañeros, este atraviesa del campo de juego, este con balon identifica entre los mismos compañeros, para mantener el balon en el mismo tiempo establecido tiempo para mantener 5 minutos
		TECNICO	HABILIDAD TECNICA	1	Desarrollar en el deportista habilidades propias del pase, así como identificar los diferentes tipos de pase.	Caminata en un pie alternando por izquierda (s. calvo) y luego derecha (s. calvo)	Identifica el apoyo en un solo pie
						Caminata a pie junto (patios de calmos)	Identifica en apoyo a pie junto
						Luego de un cono recorrido en carrera simple, identifica el apoyo en el pie junto (patios de calmos) Identifica la velocidad de saltos para llegar a uno u otro compañero con el cuerpo en actividad continua y utilizando un solo apoyo	Logra controlar el cuerpo luego de un monumento dinamico realizando cada cambio de actividad continua y utilizando un solo apoyo
						Lanzar balones de goma al aire libre y luego agarrarlo en un solo apoyo en dos pasos	Logra agarrar elementos monitreables del punto de partida de herramientas del objeto, evaluar indicaciones a la caida al de la misma
						Lanzar balones de goma al aire libre y luego agarrarlo en un solo apoyo en dos pasos	Logra agarrar elementos monitreables del punto de partida de herramientas del objeto, evaluar indicaciones a la caida al de la misma
				2	Adquirir los elementos físicos propios del pase, así como identificar los diferentes tipos de pase.	Sin balón el deportista debera aplicar la técnica del pase de pecho	Identifica la secuencia del movimiento para realizar el pase de pecho
						Sin balón el deportista debera aplicar la técnica del pase de pecho	Identifica la secuencia del movimiento para realizar el pase de pecho
						Sin balón el deportista debera aplicar la técnica del pase por encima	Identifica la secuencia del movimiento para realizar el pase por encima de la cabeza
						Frente a una pared, al lanzamiento de un balon de baloncesto, identificara los tres tipos de pase	El deportista maneja el elemento realizando el pase y recepcion de forma adecuada, segun la distancia
						Frente a un compañero, el deportista realizara el lanzamiento de un balon de baloncesto practicando los tres tipos de pase	El deportista identifica el tipo de pase, debiendo y fuerza que debe imprimir al balón para hacerlo llegar a su compañero
				3	DRIBLING: Mantener control del balón en movimiento, como también identificar y mantener.	Realizar bote del balón a dos manos, identificando el ritmo del mismo	Identifica la velocidad de bte y regreso del balón a sus manos, la distancias y se dispone al alternarlo
						Realizar el bote del balón por las líneas del campo de juego identificando el ritmo	Maneja la bilateralidad, el ritmo y domina el balón
						Realizar bote del balón en medio de los conos, identificando el ritmo y manteniendo la velocidad	Maneja cambios de ritmo, ubicación espacial y dominio del balón
						Realizar bote con dos balones	Maneja la coordinacion ojo - mano, la bilateralidad y dominio del balón
						En parejas, los deportistas deben lanzar que no le quiten al balón y compañero sin pasar al sibling	Protege al balón como elemento principal del deporte, maneja la ubicación espacial, inicia el proceso de aprendizaje de defensa y ataque.
				4	DOBLE RITMO Adquirir destreza en el manejo del balón así como del ritmo que le brinden desarrollara movimiento	Practicar al doble ritmo articulando con compañero	Identifica la velocidad de bte y regreso del balón a sus manos, la distancias y se dispone al alternarlo
						Practicar al doble ritmo y al lanzamiento de un balon de baloncesto, identificara los tres tipos de pase	Identifica la secuencia del movimiento acelerado cada uno de los movimientos
						Con area para mover los dos pases a apoyos zona del lanzamiento de balón y al lanzamiento al aro	Identifica la distancia al aro para dar inicio a la secuencia de movimientos
						Colocar una marca de referencia con cinta, tiza o la misma alguna linea marcada para realizar los pases y los bajo de la referencia	Alcanza el proceso anterior, se ubica en el espacio con relación al aro y ubica el balón en la referencia
						Rumbo propio, persona para persona y doble ritmo y el bm "manejo"	Realiza adicionar a la secuencia de movimientos sin dejar de lado las instrucciones dadas para el doble ritmo
				5	Identificar las marcaciones persona a persona, defensa defensa individual	En parejas, sin balón, los deportistas deben de imitar el movimiento, al alejarse no permitir que el compañero lo tenga	Desarrolla la concentración y se ubica con relación al compañero, esta lista para reaccionar ante situaciones inesperadas
						En parejas, con un solo balón, al deportista debe proteger el balón evitando que se lo quiten, solo pueden desplazar por todo el terreno de juego	Desarrolla la concentración y se ubica con relación al compañero, esta lista para reaccionar ante situaciones inesperadas en un espacio determinado.
						En parejas, con un solo balón, al deportista debe proteger el balón evitando que se lo quiten, solo pueden realizar la actividad	Identifica las diferentes posiciones de juego, sabe moverse en relación al compañero, acata reglas y normas
						Identificar una perspectiva total del campo de juego	Sin balón, los deportistas identifican cada uno de la posiciones de la zona de juego y realizan ajustes y movimientos propios de la misma.
						Ubicación en campo de juego	Con balón, los deportistas realizan movimientos propios de la posición con relación a la ubicación del oponente y el balón.
		TEORICO	HISTORIA DEL DEPORTE	1		Ruse es el Baloncesto	Identifica un poco sobre el origen del deporte en el cual elevan nacionalidad los ruse.
						Nombre cultura frente al nombre del deporte	Identifica un poco sobre el origen del deporte en el cual elevan nacionalidad los ruse.
						Inventor del deporte	Identificar los inventores y primeras reglas del mismo.
						Primeros juegos olímpicos	Identificar los inventores y primeras reglas del mismo.
						Balones y terreno de juego	Identificar primeros balones material y modalidad del mismo, al igual que el terreno de juego en el cual se practicaba.
			REGLAMENTACION	2		Reglas básicas del baloncesto	Identificar un poco sobre el origen del deporte en el cual elevan nacionalidad los ruse.
						Que es el abeque	Durante la clase comprometerse a este concepto se explica el significado para poderlo un poquito.
						Que es el bote	Durante la clase comprometerse a este concepto se explica el significado para poderlo un poquito.
						Que es dribler	Durante la clase comprometerse a este concepto se explica el significado para poderlo un poquito.
			SENTIDO DE PERTENENCIA	3		Identificar generalidades del deporte	Identifica generalidades del juego y tiempos mientras durante el recreo.
						Amor al deporte	Identificar al deportista el amor por el deporte a practicar
						cuidado de los escenarios	Identificar al deportista el cuidado del terreno de juego y el cuidado de los escenarios deportivos
						Mantenimiento de los implementos deportivos	Identificar al deportista el cuidado del terreno de juego y el cuidado de los escenarios deportivos
						representar su municipio	cuidar y mantener en buen estado los balones, aros, tableros, conos, discos y demás implementos que se utilizaran durante el proceso.
							Representar con orgullo al escudo y simbolos de su municipio, en cualquier certamen deportivo, demostrando el buen nombre y fuerza.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO HUMANO	1	VALORES	La responsabilidad	Aporta perfectamente el concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego con el compañero y el entrenador
						La puntualidad	Durante la clase comprometerse a este concepto se explica el significado para poderlo en practica
						El respeto	Aporta perfectamente el concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego con el compañero y el entrenador
						La honestidad	Durante la clase comprometerse a este concepto se explica el significado para poderlo en practica
						Educar el valor	El deportista no se deja vencer ante las dificultades que se presentan en el entrenamiento, siempre trata de superarse y mantiene a su control.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo corporal	Identifica la importancia del aseo personal antes, durante y después de cada entrenamiento
						ALIMENTACIÓN	Realiza hacer una alimentación sana, tres comidas al día, hidratación antes durante y después del entrenamiento
						HIDRATACIÓN	Identifica la importancia del consumo de líquidos antes, durante y después del entrenamiento
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista debera dormir al menos durante 8 horas diarias, para tener un buen rendimiento en el terreno de juego.
						EJERCICIO FISICO	Identifica la importancia del ejercicio físico, como parte fundamental para el buen desempeño y rendimiento en el terreno de juego.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mejora las dificultades, mostrando ya sea una actitud sobre todo de la mejor manera para obtener resultados a corto plazo.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El deportista debera dar siempre lo mejor, hacer cada ejercicio con esfuerzo y superarse cualquier obstaculo durante los entrenamientos normales.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	No la enseña al deportista a estar en disposicion para cualquier situacion de juego ya sea en la parte tecnica, la tactica o la fisica.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Relacionar una sana y buena relación con sus compañeros al momento de cada actividad deportiva.
		RECREACION	ACTIVIDAD LUDICA RECREATIVA	1	JUEGOS DE INTEGRACION		Este juego es una prueba de atención utilizada por las antiguas tribus nativas para marcar como guerreros a los a los niños, se trata de un juego de persecución en el que los niños se
						TU ERES EL JEFE	
						PASAR LA FRONTERA	Los participantes semejan un circulo van diciendo uno por uno: yo pasé la frontera ... y cada uno agrega lo que quiera, si otro ve en que son pasan la frontera siguiente que digan, hasta que todos hayan pasado la frontera (Ejemplo: Yo pasé la
						BALON MANO	Hablan jugar futbol pero en vez de unirse los pies deben manejar el balon debiendo hacerlo con las manos, del tres pasos y el de dribling.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS	Implementos deportivos con escuelas de formación.
				2	JUEGOS TRANSICIONALES	LA LLEVA	Juego de movimiento y velocidad para atrapar al compañero
						TRIUNFO	Se juega con dos equipos de diferentes colores por equipos es un juego entre dos equipos, un mismo de personas, normalmente entre 5 y 6 por equipo.
						VOLEIBOL	Se juega entre dos equipos, separados por la diferencia por una red que se vale tocar con la pierna, solo pueden hacer pases entre los jugadores de su mismo equipo.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	IMITAR	El deportista debera atacar al campo de juegos y el balon con precision y velocidad
						ACTIVIDAD FISICA	No realiza el entrenamiento con actividad física mencionada
						MIMICA	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO FUNCIONAL	Estatica 5 cones en su campo donde vas a entrenar, pueden obliguar un circulo entre 3 cones, un "rectangulo" de su circunfe. Cada cono debe tener una "estación" de su circuito. Cada estación debe tener un ejercicio diferente, ejemplo: antes de empezar asignarle que cada uno haga que debe hacer en cada estación.
						RELEVOS	Mediante hacer grupos de 4 participantes por equipo, cada uno de ellos debe de tener un numero diferente del 1 al 4 (cuatro integrantes) Hacer un relevo en el cual cada uno de ellos
						SLINGATIRO	Se realiza por equipos, haciendo una fila a ambos y hacerán un balon de baloncesto de un punto a otro hasta que todos el balon haya pasado por todos los integrantes de la misma fila.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL RURAL	Se realizara un festival de baloncesto con las escuelas de formacion de la parte rural del municipio de Vergara
						FESTIVAL URBANO	Se realizara un festival de baloncesto interno con la escuela de formacion urbana del municipio.
						FESTIVAL INTERMUNICIPAL	Se realizara un festival con las escuelas de formacion de la parte urbana y rural, unica entre ellos en la cabecera del municipio.

FECHA DE ENTREGA	27 DE OCTUBRE DE 2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	HECTOR RODRIGO SALTAC
MUNICIPIO	SAN BERNARDO CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Manejo y familiarizacion con el balon con ambas extremidades. Percibido por todas las partes del cuerpo e identificando la postura ideal para el manejo del mismo.
						RITMO	Percibir y ejecutar movimientos corporales propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balón y tras dejar de botar. Al igual mantener el ritmo durante el juego real.
						EQUILIBRIO	Caminata en un pie alternando pie izquierdo (5 saltos) y luego derecho (5 saltos) ... identifica el apoyo en un solo pie. Caminata a pie junto (saltos de canguro) ... identifica en apoyo en un solo pie. Caminata en un solo pie, se van devolviendo la cantidad de saltos hasta llegar a uno. Logra controlar el cuerpo luego de un movimiento dinamico realizando cambio de actividad continua y utilizando un solo apoyo
						ORIENTACION	Orientar sus capacidades motoras los cuales se dividen en capacidades de la condicion fisica y las capacidades coordinativas, las cuales se dividen en 6 capacidades motoras: 1. reaccion, 2 equilibrio, 3 sincronizacion, 4 diferenciacion, 5 acoplamiento, 6 ritmo y 7 adaptacion a la situacion.
						DIFERENCIACION	Desarrollar en el deportista habilidades propias para que aprenda a diferenciar sus capacidades coordinativas tales como: manejar su perfil derecha o izquierda, manejo del espacio (arriba, abajo, derecha, izquierda, adelante y atras, arriba y abajo). como tambien su fuerza al momento del lanzamiento o aro.
						REACCIÓN	Desarrollar en el deportista su reaccion en el momento de: 1. atrapar el balon con ambas manos, 2. lanzar el balon en el momento preciso, 3 reaccionar al llamando para aumentar o disminuir la velocidad, 4 reaccionar a los estimulos y gesto por el profe, reaccionar a las indicaciones en el momento de defensa o ataque en el juego real.
						ADAPTACIÓN	Adaptacion en el deportista esta nos permite entender y dominar aspectos fundamentales como : su alimentacion , su descanso, su capacidad de trabajo y su adaptacion al mismo, reconociendo sus limites y posibilidades, evitando posibles anomalias, entre otros, gracias a esto el balloncito tendra que interrelacionarse para lograr la eficiencia y la eficacia en nuestro entrenamiento.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desarrollar en el deportista una forma natural de locomocion cortical, caracterizada por la colocacion alternada de pies, manteniendo contacto con el piso corrigiendo postura y equilibrio, ademas de ejecutar con el balon de baloncesto, caminar hacia adelante, hacia atras y desplazamientos laterales con y sin balon de baloncesto.
						CORRER	Desarrollar en el deportista el patron basico de correr ya que es un movimiento natural que permite desplazarse rapidamente y alcanzar mayores velocidades con menor gasto de energia, en este caso que permita a transportar el balon de baloncesto con diferentes velocidades, en el momento del juego recreativo individual.
						SALTAR	Ir desarrollando su estado físico tanto en tren superior como inferior al igual ir aumentado su masa muscular, para mejorar los saltos, ya que estos son muy importantes en los lanzamientos, quite del balon y entrada a doble ritmo, esto les beneficiara en el momento del juego real.
						ATRAPAR	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balón y tras dejar de botar. Adquirir los elementos físicos propios del atrapar, así como identificar los diferentes tipos de pase. Al igual mantener el balon en el momento de un avance de ataque en juego real.
						RODAR	Rodar con apoyo de costilla/mesta y direccionado por el entrenador, hacia adelante, hacia atrás, rodar hacia la derecha y rodar hacia la izquierda. Practicar la estrella y rondon hacia adelante en colchoneta
		FISICO	CAPACIDADES FISICO BASICAS	1	FUERZA	Fuerza - autocargas	Dar inicio al proceso de formación y desarrollo de la fuerza propia para el deporte.
						fuerza de brazos	Juego de la carretilla, desplazando en la mitad del terreno de juego. Levantamiento de balones medicinales.
						fuerza de piernas.	Levantamientos de balones medicinales parandose en punta de pies y descansar en talones realizando varias sesiones durante el juego, ademas de ejercicios de fuerza de piernas, como el de transportar al compañero de un punto a otro a lute, trabajo de saltos con y sin objeto.
						Fuerza - autocargas	Desarrolla la fuerza en diferentes partes de su cuerpo haciendo su propio peso
				2	RESISTENCIA	resistencia aerobica	Mejorar su resistencia con caminatas, trote alrededor del campo de juego, trote con un balon dribleando entre las manos y caminata, todo esto realizado durante determinado tiempo para fundamentacion 2 minutos.
						resistencia anaerobica	Mejorar su resistencia anaerobica con los siguientes ejercicios: 1. abdominales, 2. carrera de 80 metros planos, 3. Lanzamiento de balon medicinal, 4 saltos de tres, 5 flexiones(lagartijas), 5 sentadillas.
				3	VELOCIDAD	Ejercicios de velocidad	Incremento de la rapidez comenzando con distancias cortas y luego distancias largas, este esfuerzos requiere a la vez un incremento de la fuerza explosiva y la velocidad de la potencia muscular de las piernas y del tren anteriormente.
						Acelerar y mantener	Correr despacio durante durante 8 minutos (fortalecimiento) y luego aumentar repentinamente la velocidad durante dilez segundos, luego disminuir la velocidad durante los siguientes 20 segundos y finalmente bajar al ritmo inicial y caminar durante 1 minuto.
						juegos de velocidad	1. Realizar el circuito de relevos por grupos de 4 deportistas colocados en puntos determinados deberan correr a velocidad maxima llevando un testimonio para entregarlo al siguiente compañero que debe estar listo para salir, 2. el perseguidor: por parejas se alternan en los roles de perseguido y perseguidor, 3. el aislantado: el compañero nos ayudara a aislar al contrario para pasar el balon, nos adelantara y debemos alcanzarlo y volver a su lado.
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad de tren superior	Ejercicios de flexibilidad articular de brazos, cuello, hombros y espalda al inicio y terminar cada entrenamiento.
						flexibilidad de tren inferior	Ejercicios de flexibilidad articular de cintura, piernas, tobillos y pies al iniciar y terminar cada entrenamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	Conocer e identificar ventajas frente al ataque y la defensa, así como las limitaciones de los jugadores sin balón	Realizar movimientos de desplazamientos en diferentes direcciones dentro de la zona de juego	Se mantiene activo aun sin tener el balón en sus manos
						Partiremos de una situación de 2x0, en la que ambos jugadores salen desde el triple, el jugador con balón ataca y ir hacia el contrario, cuando llegue a la zona debe tomar la decisión que tome, el otro jugador debe moverse según los criterios que se le hayan marcado. En este caso, si el jugador va hacia la izquierda, el jugador acompaña al centro, mientras que si va hacia la banda, el jugador acompaña al centro. Se puede ir variando la forma de salida para las distintas situaciones de partida de los jugadores. Por ejemplo, uno en el aliero y el otro en el poste bajo, los dos jugadores en los postes,	Es consiente mantener espacios ocupados aun sin balon
						Introduciremos un defensor a la actividad anterior (1x1) en la zona de triple. En este caso es fundamental hacer ver al jugador con balón su importancia en el juego, ya que debe tomar la decisión de la mejor opción, si finalizar él o que la haga su compañero. Su decisión dependerá de la colocación del defensor, así como de la relación del defensor con el jugador sin balón, mientras que si no salta él la ayuda es el jugador con balón el que tiene que finalizar	Es consiente mantener espacios ocupados aun sin balon
				2	EL PASE Adquirir los elementos técnicos del pase, así como identificar los diferentes tipos de pase.	Sin balón el deportista debera alinear la tecnica del pase de lado	Identifica la secuencia del movimiento para realizar el pase de lado
						Sin balón el deportista debera alinear la tecnica del pase de pecho	Identifica la secuencia del movimiento para realizar el pase de pecho
						Sin balón el deportista debera alinear la tecnica del pase por encima	Identifica la secuencia del movimiento para realizar el pase por encima de la cabeza
						Frente a una pared, el deportista realizara el lanzamiento de un balon de adiestramiento practicando los tres tipos de pase	El deportista maneja el elemento realizando el pase y reconoce del balón, rejardo laburea que le imprime al elemento
						Frente a un compañero, el deportista realizara el lanzamiento de un balon de adiestramiento practicando los tres tipos de pase	El deportista identifica el tipo de pase, distancia y fuerza que debe imprimir al balón para hacerlo llegar a su compañero
				3	EL DRIBLING Mantener control del elemento deportivo con mano izquierda y mano derecha	Realizar bote del balón a dos manos y mirando al elemento por todo el campo de juego	Identifica la velocidad de bote y regreso del balón a sus manos, la intensnas y se dapata al elemento
						Realizar el bote del balón por las líneas del campo de juego intercambiando de mano	Maneja la bilateralidad, el quilibrio y domina el balón
						Realizar bote del balón en medio cambio constante ordenes del entrenador para cambios de ritmo	Maneja cambios de ritmo, ubicación espacial y dominio del balón
						Realizar Bote con dos balones	Maneja la coordinacion ojo - mano, la bilateralidad y dominio del balón
						En parejas, los deportistas deben usar que no deben dejarse quitar el balón al compañero sin parar el dribling	Protege el balón como elemento principal del deporte, maneja la coordinación espacial, inicia al proceso de aprendizaje de defensa y ataque
				4	Mejorar la técnica en el lanzamiento y la efectividad en cada tiro	Juego de la hamadura	Maneja normas y espacios en el lanzamiento
						En parejas realizar lanzamientos uno al otro intercalando la técnica	Maneja normas y espacios en el lanzamiento
						Lanzamientos libres distancia media	Maneja normas y espacios en el lanzamiento
						Lanzamientos libres desde la linea de 3 puntos	Maneja normas y espacios en el lanzamiento
				5	1 x 1 2 x 2 3 x 3 4 x 4 Identificar la transición entre defensa y ataque progresivamente	En parejas, uno con balón en campo limitado no debe dejarse quitar el balon	Conoce y cumple las reglas de juego
						En trios, dos son balón en campo limitado no debe dejarse quitar el balón	Conoce y cumple las reglas de juego
						En cuartetos, dos con balón en campo limitado no deben dejarse quitar el balon	Conoce y cumple las reglas de juego
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el Baloncesto	Generar un concepto general del deporte en el cual estaran desarrollandose las deportistas
						Generar cultura frente al deporte que se practica	Mediante un corte video animado se muestra a los niños la historia del baloncesto
						Origen del deporte	Identificar los inicios y primeras reglas del baloncesto.
						Primeros juegos Olimpicos	Tener reseña historica de los primeros juegos olimpicos de baloncesto.
						Balones y terreno de juego	Identificar primeros balones material y medidads del mismo, al igual en que lugar se jugaba este deporte.
				2	REGLAMENTACIÓN	Reglas actuales del baloncesto	Generar en ellí deportista la importancia de conocer el reglamento para el juego real.
						Que es el dribble	Durante la clase comprendiendo a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Que es el bote	Durante la clase comprendiendo a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Que es dribble	Durante la clase comprendiendo a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						Identificar conceptos propios del deporte	Identifica duracion del juegos y tiempos muertos durante el relevo
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Amar el deporte	Ensañarle al deportista el amor por el deporte a practicar identificando sus capacidades para el mismo.
						cuidado de los escenarios	darle a entender al deportista del cuidado del terreno de juego donde se practica cada sesion de entrenamiento.
						Mantenimiento de los implementos deportivos	cuidar y mantener en buen estado los balones, aros, lazos, conos, discos y demas implementos que se utilizaran durante cada entrenamiento.
						representar su municipio	Representar con orgullo el escudo y simbolos de su municipio en cualquier competencia deportiva, dentro y fuera del mismo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	La responsabilidad	Apropia perfectamente el concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego
						La puntualidad	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica
						El respeto	Apropia perfectamente el concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego con sus compañeros y entrenador.
						La honestidad	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para ponerlo en práctica y cuidar sus pertenencias de las demas.
						Educar el Valor	El deportista no se deja vencer ante las dificultades que se puedan presentar durante elproceso de entrenamiento y lo trasmite a su cotidianidad
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista debera presentarse en cada entrenamiento con uniforme completamente limpio al igual su cuerpo en general.
						ALIMENTACIÓN	Debera llevar una alimentacion sana, tres comidas al dia, incluyendo frutas y verduras.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Debera presentarse con el uniforme de baloncesto medias cortas y tennis.
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista debera dormir al menos durante 7 horas diarias.
						EJERCICIO FISICO	Realizara durante la semana una sesion de actividad física para ir mejorando su rendimiento en el terreno de juego.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mejorar sus dificultades motrices ya sea vita manual o vita gruesa de la mejor manera para obtener resultados a corto plazo.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El deportista debera ir mejorando su tecnica, tactica y estado fisico con esfuerzo y superando cualquier obstaculo durante cada entrenamiento realizado.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se le enseña al deportista a estar en disposicion para cualquier situacion de juego ya sea en la parte tecnica, tactica o fisica.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una sana y buena relacion con sus compañeros e instructor y acudientes al momentos de cada sesion deportiva.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TU ERES EL JEFE	Este juego es una prueba de atencion utilizada por las antiguas tribus indias para iniciar como guerreros a los a los niños. Se trata de llegar sigilosamente hasta donde esta el jefe y escarle en la espalda , el que lo logre ocupara su puesto.
						PASAR LA FRONTERA	los participantes sentados en circulo van diciendo uno por uno: "Pasar la frontera, pasar la frontera, pasar la frontera, pero sin clave este en que solo pasan la frontera aquellos que digan algo que sea cierto para la persona que tienen a su izquierda.
						BALON MANO	Deberan jugar futbol pero en vez de utilizar los pies para manejar el balon deberan hacerlo con las manos, dar tres pasos y botar el balon al dar el cuarto paso.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS	Intercambios deportivos con escuelas de formacion rural y urbanas de la zona del piedmo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	Juegos de concentracion y velocidad para atrapar al compañero.
						TRIQUI	Se juega con aros y petos de diferentes colores por equipos es de reaccion y velocidad.
						YERMIS	Se juega entre dos equipos sin limite de personas, normalmente entre 6 y 10 por equipo. El equipo que esta pinchando (o la ofensiva) no se le vale caminar con la pelota, solo pueden hacer pases entre los jugadores de su mismo equipo. Si un jugador del equipo que esta pinchando recibe un golpe de la bola queda eliminado y debe abandonar el campo de juego. Si un jugador del equipo que esta pinchando se sitúa a la espalda de uno de sus contrincantes, este último no podrá llevar más porque quedaría "cubierto"; entonces utilizará un pase para devolver el peligro.
						PONCHADOS	Se juega con una pelota o balon de plastico, la idea del juego es golpear con la pelota a los jugadores del equipo contrario para eliminarlos y lograr la victoria de su actividad.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJAR	El deportista deberan dibujar el campo de juyego y el balon con sus medidas reglamentarias.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Se realiza en el gimnasio con actividad física musicalizada dirigida por el instructor.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL CONSTRUCCION Y AMPLIACION DE CONTENIDO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PERFECCIONAMIENTO		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Manejo y familiarizacion con el balon con ambas extremidades realizando ochos entre las piernas al igual pasarlos al balon por encima de la cabeza, realizando un movimiento de cadera al mismo tiempo e interiorizando la postura ideal para el manejo del balon con los pies, manos y cabeza en el juego real.
						RITMO	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del ritmo, haciendo ejercicios de coordinacion en un solo pie, apoyo y pie junto, luego de un corto recorrido en carrera simple, realizando cambios de ritmo y de direccion, variando la velocidad de salto hasta llegar a uno, logre conectar el cuerpo luego de un movimiento dinamico realizados carreras de velocidad continua y utilizando un solo apoyo.
						EQUILIBRIO	Caminante en un pie alternando pie izquierdo (10 saltos) y luego derecho (10 saltos), y alternar el apoyo en un solo pie, apoyo y pie junto, luego de un corto recorrido en carrera simple, realizando cambios de ritmo y de direccion, variando la velocidad de salto hasta llegar a uno, logre conectar el cuerpo luego de un movimiento dinamico realizados carreras de velocidad continua y utilizando un solo apoyo.
						ORIENTACION	Identificar sus capacidades motoras las cuales se dividen en coordinativas y condicionales, dentro de las coordinativas, por ende debemos atentar sus 7 capacidades motoras: 1. reaccion, 2 equilibrio, 3 orientacion, 4 diferenciacion, 5 acoplamiento, 6 ritmo y 7 adaptacion a la situacion.
						DIFERENCIACION	Desarrollar en el deportista habilidades propias para que aprenda a diferenciar las capacidades coordinativas (en especial la diferenciacion cinestesica) para que el deportista sepa a trabajar, diferenciar su lateralidad (movimientos derecha e izquierda) y ademas de ello desarrollar (movimientos) como hacerlos su fuerza al momento del lanamiento y ante desde diferentes distancias.
						REACCIÓN	Desarrollar en el deportista su reaccion en el momento de: 1. atrapar el balon con ambas manos, 2. lanzar el balon en el momento de la carrera, al recibir el pase, sin balon y 3. atrapar el balon en el momento de un ataque de ataque en juego real.
						ADAPTACIÓN	Adaptacion en el deportiva esta nos permite entender y comprender el desarrollo de nuestro cuerpo durante el trabajo, su descanso, su capacidad de trabajo y su adaptacion al mismo, comprender el estado de salud y determinar a tiempo diferentes desviaciones en el estado de salud, asi como las medidas que son recomendables para lograr la eficiencia y la eficacia en nuestro entrenamiento.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desarrollar en el deportista de forma natural de locomocion normal, que es el desplazamiento alternado de pies apoyando siempre uno de ellos en el suelo, con el movimiento de brazos y piernas en el sagital del eje, caminar hacia adelante, hacia atras, y desplazamientos laterales con y sin balon de baloncesto.
						CORRER	Desarrollar en el deportista el patron basico de correr ya que es un desplazamiento natural caracterizado por una fase aerea alcanzar mayores velocidades con menor gasto de energia, en este caso que parezca a transportar el balon de baloncesto con velocidades en el momento del juego normalizo individual.
						SALTAR	El desarrollarle su estado fisico tanto en tren superior como inferior al igual ir aumentado su masa muscular, para mejorar su fuerza en el momento del salto con ejercicios de pliometria, en el momento de los rebotes, entre otros, esto los beneficiara en el momento del juego real.
						ATRAPAR	Desarrollar en el deportista habilidades propias para el control del cuerpo luego de la carrera, al recibir el pase, sin balon y sus dejar de botar. Adquirir los elementos fisicos propios del salto, en el momento de la carrera, al recibir el pase, sin balon y atrapar el balon en el momento de un ataque de ataque en juego real.
						RODAR	Rodar con apoyo de extremidades y direccionadas por el entrenador, hacia adelante, hacia atras, rotar hacia la derecha y hacia la izquierda. Rodar la estrella y rodar hacia adelante en movimiento.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza - autocargas	Dar inicio al proceso de formación y desarrollo de la fuerza propia para el deporte.
						fuerza de brazos	Juego de la carretilla, desplazando en la mitad del terreno de juego. Lesionamiento de balones multicolores.
						fuerza de piernas:	Lesvantamiento de balones multimetales paralelacer un punto de pies y elevarse en saltos realizado varias saltos durante la parte inicial del entrenamiento. Trabajos de carretillas, juego de la carretilla, desplazando en la mitad del terreno de juego. Realizar saltos con y sin objeto, salto con lazo.
						Fuerza - autocargas	Desarrolla la fuerza en diferentes partes de su cuerpo trabajado su propio peso y pesa adicional con herramientas apoyadas por el Institutos de deportes del municipio.
				3	RESISTENCIA	resistencia aerobica	Mejorar su resistencia con caminata, trote, estiramiento del cuerpo de juego, trote con balon dribleando entre las lineas de la cancha, 2. carrera de 100 metros planos, 3. estiramiento de balon medicinal con ambas extremidades, 4. realizar el circuito de relevos por grupos de 4 deportistas siempre para el PREFECCIONAMIENTO a minuto de descanso.
						resistencia anaerobica	Mejorar su resistencia anaerobica con los siguientes ejercicios: 1. abdominales, 2. carrera de 100 metros planos, 3. estiramiento de balon medicinal con ambas extremidades, 4. realizar el circuito de relevos por grupos de 4 deportistas siempre para el PREFECCIONAMIENTO a minuto de descanso.
				3	VELOCIDAD	Ejercicios de velocidad	Y luego dirigirse a la siguiente linea, luego de llegar a la linea de fondo y luego dirigirse a la siguiente linea, este enfoque requiere a la vez un trabajo de velocidad y de fuerza explosiva de las piernas y del tren inferior. Velocidad 100 y 400 metros planos.
						Acelerar y mantener	Correr desplazamiento durante durante 40 minutos (calentamiento) y luego aumentar repentinamente la velocidad durante diez segundos y luego disminuir la velocidad durante 30 segundos y finalmente trotar durante el ritmo normal durante 2 minutos.
						juegos de velocidad	1. Realizar el circuito de relevos por grupos de 4 deportistas colocandose en puntos determinados, deberan correr a velocidad hasta el punto que se encuentra el siguiente atleta al compañero que se encuentra en la estacion siguiente. 2. El perseguidor: por parejas se ubicaran en los roles de perseguido y perseguidor, el perseguidor debera tratar de tocar al otro normal normal a nuestro lado, nos alejaremos y debemos alcanzarlo y volver a su lado.
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad tren superior	Ejercicios de flexibilidad articular de brazos, cuello, hombros y espalda al iniciar y terminar cada entrenamiento.
						flexibilidad de tren inferior	Ejercicios de flexibilidad articular de cintura, piernas, tobillos y pies al iniciar y terminar cada entrenamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	FINTAS Y PANTALLAS Conocer los factores que influyen en la ejecución de fintas y pantallas (la mas una ayuda elemental)	En dos equipos, tendrá que dar un total de diez pases sin botar, mientras que el otro equipo intentará interceptar el balón. Para ello, los jugadores tendrán que trabajar la recepción y generar una mejor línea de pase para poder pasar el balón y recuperar el balón, orientará la cuenta para tratar de llegar a diez pases. Si lo que ocurre es que el balón cae al suelo o hay mala recepción, podemos poner como norma que se reinicie la cuenta a cero. Si hay dos pases y no cuenta el jugador lo tenga en el suelo, también lo que pasa no pueda volver a recibir el pase.	Maneja la recepción y tiene buen manejo del ángulo de pase
							Maneja la recepción y tiene buen manejo del ángulo de pase
				2	Pantallas	Identificar los momentos en los que el jugador debe utilizar la pantalla a distancia	Juego de pinchados en parejas, uno de los jugadores puede botar el balón y el otro jugador debe ir al encuentro y smonfiarse el balon con una pasada
						Conocer la importancia de defender a su compañero y trabajar en equipos para cumplir un objetivo	Mejorar la técnica en el lanzamiento y la efectividad en cada tiro
						5 V 5, tres con balon y dos defienden, en ataque tres jugadores y un punto adicional llegar a colocarse en un punto determinado (los compañeros en habilidad) con un balon, si un defensor intercepta el balon que se aproxima al jugador con balon	Mejorar la técnica en el lanzamiento y la efectividad en cada tiro
				3	Tiro - lanzamiento Tiro de media distancia Larga distancia	Mejorar la técnica en el lanzamiento y la efectividad en cada tiro	En parejas realizar lanzamientos, uno al otro efectuando la misma
						Lanzamientos libres distancia media	Maneja normas y espacios en el lanzamiento
						Lanzamientos libres desde la linea de 3 puntos	Maneja normas y espacios en el lanzamiento
				4			
		TACTICO		1	Sistemas de ataque	Conocer los diferentes sistemas de ataque y aplicarlos a situaciones reales de juego	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
						Ataque a zona	El jugador astilleta la zona del oponente y maneja el sistema de ataque homogeneamente
						Ataque a zona ganando la espalda del rival	Sabe posicionarse con relacion a la espalda del oponente para ganar superioridad numerica.
						Bloques laterales y de banda	Sabe ubicarse con relacion al tipo de bloque
				2	Conocer los diferentes sistemas de defensa y aplicarlos a situaciones reales de juego	1-3-2	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
						2-1-2	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
						Defensa individual	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
						Defensa presionante	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
						Zona presa 2-2-1	Conoce y aplica los movimientos propios del sistema
				3	Salidas rápidas Conocer la importancia de un contrataque rapido	Rebotero al sonido del pito salen a correr hasta el lado opuesto del terreno de juego	El deportista esta concentrado y realiza las actividades según las indicaciones
						Con balon y en parejas uno frente al otro en la linea de fondo, a la indicacion del entrenador, uno de los jugadores debe salir corriendo hacia la linea opuesta, debe volver y pasar el balon, darse terminar en lanzamiento	Maneja la velocidad de reaccion ante un estimulo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el Baloncesto	Generar un conocimiento general del deporte en el cual estaran desarrollaran los deportistas.
						Generar cultura frente al deporte que se practica	Conocer la historia del deporte a enseñar se muestra a los niños la historia del baloncesto
						Inicios del deporte	Identificar los inicios y primeras reglas del baloncesto
						Primeros juegos Olimpicos	Base reseña historica de los primeros juegos olimpicos de baloncesto
						Reglas y terms de juego	Generar un aprrendizaje tactico material y movilidad del cuerpo, al igual en que lugar se juegas este deporte.
				2	RECLAMENTACION	Reglas actuales del baloncesto	Generar en el deportista la importancia de conocer el reglamento del baloncesto
						Que es el ataque	Dirigido a todas las edades, a este concepto se explica el significado para primero en practica
						Que es el hole	Dirigido a todas las edades, a este concepto se explica el significado para primero en practica
						Que es dribler	Dirigido a todas las edades, a este concepto se explica el significado para primero en practica
						Identificar conceptos propios del deporte	Identifica el deportista el error por el deporte a practicar durante del juego y tiempos muertos durante el partido.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Amar el deporte	Identificar el deportista el error por el deporte a practicar; identificado los capacidades para el mismo.
						cuidado de los escenarios	desde a entender el deportista del cuidado del terreno de juego y el cuidado de todo lo que se encuentra en el mismo.
						Mantenimiento de los implementos deportivos	Identificar el deportista el cuidado de los implementos como: conos, silbato y demas implementos que le utilizaran durante cada entrenamiento.
						representar su municipio	Representar con orgullo el escudo y simbolos de su municipio en cualquier competencia deportiva, dentro y fuera del mismo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	La responsabilidad	Apropia perfectamente al concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego
						La puntualidad	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para primero en practica
						El respeto	Apropia perfectamente al concepto y lo aplica dentro y fuera del terreno de juego con los compañeros y entrenador
						La honestidad	Durante la clase correspondiente a este concepto se explica el significado para primero en practica y cumple con sus normas y las de los demas
						Educar el Valor	El deportista no se deja vencer ante las dificultades que se presenten en la vida diaria aprenden de universalidad y lo trasllada a su cotidianidad
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista debera presentarse en cada entrenamiento con todo completamente limpio al igual su cuerpo en general.
						ALIMENTACIÓN	Debera llevar una alimentacion sana, tres comidas al dia, incluyendo fruta y verduras.
						PRESENTACION PERSONAL	Debera presentarse con el uniforme de baloncesto medias bata y tenis
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista debera dormir al menos durante 7 horas diarias.
						EJERCICIO FISICO	Realizara durante la semana una sesion de actividad fisica para el mejoramiento de su cuerpo en el tiempo de juego.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mejorar las dificultades menores ya sea vea mencal la vida diaria, en el juego y hagan para que mejore en el tiempo de juego.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El deportista debera ir mejorando su tecnica, tactica y estado fisico para superar cualquier obstaculo durante cada entrenamiento realizado.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se le enseña al deportista a estar en disponiblen para cualquier situacion de juego ya sea en la parte tecnica, tactica o fisica.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una sana y buena relacion con sus compañeros a durante el entrenamiento al igual de cada sesion deportiva dentro y fuera del campo de juego.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PASAR LA FRONTERA	Los participantes sentados en circulo van diciendo uno por uno el nombre de la persona que tiene a su derecha y a continuación, el que sea que sean pasan la frontera a quienes que digan.
						BALON MANO	Deberan jugar futbol pero en vez de utilizar los pies para manejar el balon deberan hacerlo con las manos, dar tres pasos y botar el balon al estilo de cabeza.
						JUEGOS PREEXPEDITIVOS	Intercambio deportivo con escuelas de formacion rural y veredas de la zona del practica.
				1	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	Juego de concentracion y velocidad para atrapar al compañero.
						TINGLO	Se juega con aros y pelota de diferentes colores por equipos es de tipo de velocidad.
						VOLEIBOL	Se juega entre dos equipos sin límite de personas, nominalmente de seis jugadores por equipo, que intentan pasar la pelota al equipo que este pertenezca (a la ofensiva) con la idea de anotar con la pelota, sobre pueden hacer pases entre los jugadores de un mismo equipo. Un jugador a la defensiva que reciba un golpe de la bola queda eliminado y debe abandonar el campo de juego. Un jugador también queda eliminado si toca a la pelota de una de sus contrincantes, si toca a la pelota de una de sus contrincantes, si toca la pelota fuera de los límites del campo de juego o si la bola toca el suelo dentro de su propio campo.
						PONCHADOS	Se juega con una pelota o balon de plastico, la idea del juego consiste en el que tenga la pelota debera ponchar a los demas y si no se lo tengara realizara una nueva actividad.
				1	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANZAS	El deportista debera dibujar el campo de juegos y el balon con diferentes colores y formas.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Se realiza el calentamiento con actividad fisica musicalizada dirigida por el instructor.
				1	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO FUNCIONAL	Coloca 5 conos en tu campo donde vas a entrenar, pueden dibujar un circulo entre si. Cada cono representará una "Estación" de tu circuito. Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio en cada estación. Una vez hecho un ejercicio específico pasa a la siguiente estación y así sucesivamente hasta que cada uno haya pasado por cada Estación.
						RELEVOS	Deberan hacer grupos de 4 participantes por equipo, cada uno de ellos tendra un numero del 1 al 4 y a la indicacion del profesor deberan llevar un testimonio al otro compañero que se encuentra en el punto mas cercano, y asi sucesivamente hasta llegar al punto de partida.
						CIRCUITOS CON ACTIVIDAD FISICA	El deportista debera pasar por todas las estaciones donde encontrara diferentes actividades fisicas para realizar ya se indicado en la clase por el instructor.
				1	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL RURAL	Formacion de la parte rural del municipio de Vergara
						FESTIVAL URBANO	Se presentara un festival de Baloncesto interno con la escuela de formacion del municipio.
						FESTIVAL INTERMUNICIPAL	municipios de Nocaima, Fernanina, Utica entre otros en la modalidad de baloncesto

FECHA DE ENTREGA	27 DE [illegible]
NOMBRES Y APELLIDOS DEL [illegible]	[illegible]
MUNICIPIO	SAN BERNARDO CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DE PEDAGÓGICO
BALONCESTO 2021

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO SAN BERNARDO

FUNDAMENTACIÓN BÁSICA, GENERAL Y DE RENDIMIENTO

PRESENTADO POR:

HECTOR RODRIGO SASTRE

CONTENIDO

1. TÍTULO
2. INTRODUCCIÓN
3. JUSTIFICACIÓN
4. MARCO LEGAL
5. OBJETIVOS GENERALES
6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
7. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA.
8. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE
9. ESTRUCTURA POR NIVELES
10. TEMAS Y CONTENIDOS
11. METODOLOGÍA DEL TRABAJO
12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN
13. CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES

1. ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE BALONCESTO

2. INTRODUCCIÓN

El acervo motor, visto como el cúmulo o conjunto de habilidades motrices con las que cuenta el ser humano está determinado por el desarrollo físico y motriz que adquiere cada individuo durante sus primeros años de vida. De ahí en adelante se verán fortalecidos por los procesos motrices y adaptativos que se tengan durante la etapa de la niñez y la adolescencia.

El baloncesto es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran un equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad. Logrando así ser un equipo ganador.

Los pilares básicos en los que se va a basar el Programa de Formación, son el aprendizaje paulatino y progresivo, mediante técnicos cualificados y mediante una programación perfectamente estructurada y elaborada.
En la actualidad los niveles alcanzados en el deporte demuestran que con un alto grado de preparación deportiva se pueden alcanzar buenos rendimientos y que esto se logra después de haber transitado por un proceso pedagógico, cuyos componentes se relacionan para lograr una formación física, técnica, táctica, intelectual psicológica y social lo suficientemente sólida como para que sirva de sostén a las altas exigencias a que son sometidos los deportistas. De igual manera toma importancia el hecho de que los resultados deportivos se están produciendo en edades cada vez más tempranas, lo que hace que la edad de iniciación deportiva se vuelva imperativamente más importante. De aquí la importancia de los semilleros de formación deportiva y el desarrollo del acervo motor del niño en las edades adecuadas. Siendo el baloncesto un deporte de gran promoción y práctica en todos los niveles sociales de nuestro país, es una necesidad su incursión como un proceso pedagógico y deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas, como también las partes psicomotoras, sociológica y psicológica que se hacen imprescindibles para darles una identidad clara a los que queremos formar como deportistas.
Considerando que en el proceso de entrenamiento no se ha tomado en cuenta suficientemente el hecho de que, entre el contenido de instrucción y las necesidades de entrenamiento, no existe una estrecha concordancia, se impone un mejoramiento de la preparación en el sentido de acercarlo más al específico de competencia.
En general las acciones técnicas y tácticas se realizan en condiciones estándar, mientras en las competencias, los deportistas deben tomar por sí mismos las decisiones rápidas en varias situaciones, que siempre son diferentes. En entrenamiento, el volumen, la intensidad y la complejidad específica del esfuerzo no son debidamente aplicados. La mayoría de los esfuerzos se realizan a un paso inferior que, en el juego, impide la adaptación del organismo a las necesidades de la especialidad.

3. JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación deportiva de baloncesto en el municipio de Vergara Cundinamarca está enfocada en la preparación de jugadores determinantes permite establecer un modelo de enseñanza adecuada y efectiva, donde el baloncesto es una de las actividades deportivas más de las muchas realizadas por los seres humanos en la cual queremos que cada uno de los que practiquen encuentren los verdaderos beneficios como consecuencia de un proceso planificado e idóneo para los deportistas.

4. MARCO LEGAL

Los procesos de formación deportiva constituyen una parte esencial en el desarrollo del ser humano, más aún cuando dentro de sus objetivos encontramos la formación integral del niño, joven y adolecente como como componente fundamental y transversal en su desarrollo como deportista. Según la Ley 1981 del 95 en su título IV, art. 16 nos da la definición del deporte formativo y nos invita a la formación integral de los niños, jóvenes y adolescentes, como elemento central de este proceso formativo.
Así las cosas, desde la Gobernación de Cundinamarca se estará brindando el apoyo al municipio a través del desarrollo de actividades de formación deportiva, en la modalidad de baloncesto, las cuales se trabajarán en tres niveles específicamente, Iniciación deportiva la cual está comprendida por niños y niñas con edades entre los 6 y los 8 años, fundamentación deportiva con edades entre los 9 y los 12 años y perfeccionamiento deportivo a partir de los 13 y hasta los 17 años.

5. OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Mejorar sus habilidades básicas de movimiento como caminar, saltar, atrapar, lanzar, rodar, trotar, correr en velocidad sin dejar a un lado las actividades viso manuales y viso pedicas. (familiarización con el balón).
- ✓ Mejorar la ejecución técnica y la velocidad adecuada de los fundamentos mediante ejercicios que favorezcan al desarrollo de la técnica individual sabiendo aglutinar los esfuerzos físicos-técnicos de los jugadores para poder competir y que se diviertan jugando y sobre todo que intenten ganar a través del esfuerzo y la superación personal.
- ✓ Sentar las bases del dominio de los fundamentos y organizar un planteamiento técnico, táctico y físico en el baloncesto mediante ejercicios que favorezcan al desarrollo de la técnica individual sabiendo aglutinar los esfuerzos físicos-técnicos de los jugadores para poder competir y que se

diviertan jugando y sobre todo que intenten ganar a través del esfuerzo y la superación personal.
- ✓ Organizar diferentes planteamientos tácticos del baloncesto mediante prácticas donde los jugadores dominen y sepan utilizar el fundamento en el momento adecuado enlazandose con situaciones de juego real , para desarrollar un juego eficaz y solidario.

En esta fase no es posible alcanzar el 100% de estos objetivos, se alcanzarán en parte y solo en la medida que lo permitan las categorías y los procesos de maduración del deportista.

Los objetivos generales (por ser los básicos) deben guiar el trabajo en esta fase, y a partir de ellos desdoblarse los Objetivos específicos y terminales de áreas; tarea correspondiente a los entrenadores.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Desarrollar al máximo la motricidad del niño ajustando los movimientos a la técnica deportiva mediante actividades motrices-lúdicas para permitir ejecutar acciones propias del juego.
- ✓ Iniciar la práctica de los gestos elementales de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto por medio de juegos de iniciación del baloncesto para aumentar la calidad del movimiento y de su eficacia.
- ✓ Implementar fundamentos técnicos defensivos por medio de un conjunto de acciones donde el jugador no esté en posesión del balón para que el equipo contrario no logre el objetivo deseado.
- ✓ Desarrollar maniobras individuales ofensivas mediante acciones de ataque de cada posición para tratar de sacar fuera de posesión a un contrario y así encontrar un mejor lugar para pasar o lanzar efectivamente.
- ✓ Implementar la alta exigencia técnica- táctica requerida por este deporte por medio de ejercicios donde el jugador se especialice en las funciones de su posición determinada en el campo para desarrollar un juego rápido y efectivo.
- ✓ Formar jugadores creativos con grandes recursos motrices por medio de juego dirigido planteando diferentes dificultades para luego ser puestos al servicio del equipo.

7. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

básica. Produciendo un sistema de relaciones que faciliten a sus futuros alumnos la posibilidad de apropiarse del deporte, a través de una visión simple como es la de un juego deportivo, adaptado a las características evolutivas y sociales de los hipotéticos grupos con los que deberá trabajar en el sistema formal en un futuro inmediato. Produciendo proyectos para la construcción del conocimiento básico del aprendiz, respecto del deporte, guiando la resolución de problemas, en respuestas a preguntas simples en dicha construcción como, qué debo hacer, para qué hacerlo, cómo debo hacerlo, dónde debo hacerlo, cuanto debo hacerlo, respuestas que lograran formar las competencias básicas para aprender a jugar Baloncesto Escolar.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

NIVEL	EDAD	TEMATICA
INICIACION	6 a 8 años.	**PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO:** Caminar en puntas y de talón. Correr, saltar, rodar, atrapar lanzar y familiarización con el balón.
FUNDAMENTACION	9 a 12 años	**PATRONES MOTORES.** Partidas Paradas Cambio de dirección. **EL PASE**: (Tipos de pases) De pecho De dos manos por debajo y encima. De béisbol Con una o dos manos de bote (picado). Pase de gancho Pase de entrega La recepción del balón (posición básica). **EL DRIBLING**: Posición básica del driblador El drible controlado El drible para avanzar rápidamente (movimiento) Protección. **LANZAMIENTO** (Técnica de Tiro) Suspensión (gancho, con una mano). Estático (tiros 50, 70 100%). Bandeja (izquierda, derecha).
PERFECCIONAMIENTO	13 a 17 años.	**EL DRIBLING**: Posición básica del driblador

La población objeto para la escuela de formación son los niños, niñas y jóvenes del casco urbano del municipio de Vergara Cundinamarca, en la modalidad de baloncesto, las cuales se trabajarán en tres niveles especificamente, Iniciación deportiva la cual está comprendida por niños y niñas con edades entre los 6 y los 8 años, fundamentación deportiva con edades entre los 9 y los 12 años y perfeccionamiento deportivo a partir de los 13 y hasta los 17 años.
Con una cobertura de 60 deportistas los cuales se dividen de la siguiente manera:
- INICIACIÓN: 20 deportistas.
- FUNDAMENTACIÓN: 20 deportistas.
- PERFECCIONAMIENTO: 20 deportistas.

8. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

CARACTERIZACIÓN Y MARCO METODOLÓGICO

Para presentar el Baloncesto, como deporte, tendremos en cuenta tres puntos de vista, para situarlo dentro de distintas clasificaciones. Desde el punto de vista de la praxiología y según sus autores, podemos decir que el baloncesto es un deporte de cooperación/oposición. Desde el punto de vista de autores que sitúan el deporte en la ocupación y distribución en el terreno de juego y la diana donde se concreta el objetivo deportivo, podemos decir que es un deporte de invasión. Para ambos casos se pueden establecer relaciones desde la teoría fenómeno estructural, presentada con aplicación deportiva por Claude Bayer, como un deporte cuya estructura funcional y formal deben ser tenidas en cuenta para establecer principios que ayuden al aprender a aprender el deporte dentro de un marco de significatividad lógica y evolución deportiva, destinado a la enseñanza del deporte.
Este documento pretende, establecer dos partes importantes en su desarrollo:
La primera basada en el aprender a aprender el Baloncesto, a través de conocimientos de sus componentes estructurales, las relaciones de los mismos y una construcción propia pero universal respecto del cumplimiento del objetivo del deporte en cuestión que es "convertir y evitar que nos conviertan", que en sí mismo establece diferentes caracteres generales, como que la pluralidad de la segunda parte del enunciado del objetivo establece que no se juega solo y que hay una resistencia (cooperación/oposición). Para ello el practicante deberá poder descubrir la importancia de los parámetros, su sistema de relación, y su uso para el logro de competencias básicas que le permitan jugar el deporte, reconociendo los componentes deportivos, la importancia del aprendizaje de estos y sus relaciones, para el logro del objetivo deportivo. Además, en el logro de las competencias básicas deportivas, deberá haber un reconocimiento de la intencionalidad de cada acción motriz (táctica), con libertad de decisión inmersa en un plan de acción general o específico (estrategia) según el requerimiento del contexto en el que se desempeñe.
La segunda sostenida en el aprender a enseñar, estableciendo en el alumno la conciencia de formador que debe tener y el rol de mediador y facilitador del aprendizaje del deporte, que ha estado aprendiendo y las herramientas que se les ha dado, para conocerlo, entenderlo, y finalmente jugarlo, en su expresión más

		El drible controlado El drible para avanzar rápidamente (movimiento) Protección. **FINTAS TÉCNICA** Tipo de fintas (Lanzamiento, penetración y pase). **LANZAMIENTO** (Técnica de Tiro) Suspensión (gancho, con una mano). Estático (tiros 50, 70 100%). Bandeja (izquierda, derecha). **PRINCIPIOS DE ATAQUE** Defensa, Rebote y no permitir segundos tiros. Reconocer las calles – ataque sobre triple. **CONTRA – ATAQUE RÁPIDO** Inicio del contra- ataque (primario y secundario). Llenar Posiciones del contra – ataque. Ejecución del contra- ataque según la situación. Detectar errores y corregir. **MOVIMIENTOS OFENSIVOS PARA DESPRENDERNOS DE LOS JUGADORES DEFENSIVOS** (Ejercicios combinados fundamentos) Desplazamientos (1vs1). Movimientos Pivot- alto. Medio- bajo, Escoltas y Base. V- cut L- cut Reverse pivot Amenaza triple (fintas sprint) Cortinas indirectas Cross- over. Fintas (balón, cabeza y piernas) Cambios de dirección (slalom) Pick and Roll (bloques directos para tiro de bandeja) Pasar y cortar (cambios de dirección, cortes del lado débil,) Pasar y despejar ó alejar (pase de descarga). Dar y seguir (pase de mano a mano) Test Técnico (pases, dribling, tiro)

10. TEMAS Y CONTENIDOS

CONTENIDOS TÉCNICOS GENERALES

Se requiere inicialmente de cuatro niveles y son explicados específicamente de la siguiente forma:

1. Historia del baloncesto

Elementos teóricos que describen la trayectoria que ha tenido el deporte desde sus orígenes, esto como refuerzo y aprendizaje de cultura general.

2. Técnica.
   Técnica ofensiva
   Técnica de los desplazamientos sin el balón
   Posición básica
   Carreras en distintas direcciones (adelante, atrás, en círculo, laterales. Con cambios en velocidad, con cambios de dirección con cambios de ritmos)
   Parada: en uno o dos tiempos.
   Saltos: con despegue de las dos piernas.
   Pivoteos: de frente o delante, de espalda o atrás.

3. Técnicas de manejo de balón.

   Agarre.

   Pases: Técnica de ejecución de los pases de pecho, picado, por encima de la cabeza a dos manos. De baseball, con destreza. En el lugar y en movimiento.

   Recepción: Posición correcta de las manos. Balón por encima de la cintura y por debajo de la cintura.

   Drible: Técnica de ejecución del drible de protección, progresión, penetración, con cambios de dirección por el frente, reversible, por detrás de la espalda, por entre las piernas; con cambio de velocidad; combinación.

   El tiro: Técnica de ejecución de: tiro en carrera de doble ritmo por derecha o izquierda, tiro en sostenido o jump shot, tiro libre, tiro de gancho con salto.

   El rebote ofensivo: Técnica de ejecución para ganar posición de rebote.

4. Acciones de grupo

Múltiples aspectos se plantean bajo el título de preparación técnica del jugador, pues en él están comprendidos todos los recursos reglamentarios que se emplean en el Basketball:

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA OFENSIVOS – DEFENSIVOS
(Aplicación de los principios del entrenamiento deportivo – Bases teóricas del entrenamiento).

✓ **POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA**

Posición ofensiva básica (reconocer, anticipar y ejecutar).

✓ PATRONES MOTORES

Partidas
Paradas
Cambio de dirección.

✓ EL PASE (Tipos de pases)

De pecho
De dos manos por debajo y encima.
De béisbol
Con una o dos manos de bote (picado).
Pase de gancho
Pase de entrega
La recepción del balón (posición básica).

✓ EL DRIBLING

Posición básica del driblador
El drible controlado
El drible para avanzar rápidamente (movimiento)
Protección
Cambios de dirección
Velocidad
Táctica, uso del dribling.

✓ FINTAS TÉCNICA

Tipo de fintas (Lanzamiento, penetración y pase).

Uno contra uno:

Objetivo del 1 vs. 1: desmarcarse, ganar una posición, dividir la defensa. El 1 vs. 1 con balón: dominar al defensa en forma física, técnica o tácticamente. El 1 vs. 1 sin balón: movimientos de marcación para recibir el balón.

Acciones de grupo

2 vs 2:

Inicio de la táctica un pasador un receptor. Movimientos que se pueden hacer después de pasar el balón

- Pasar y cortar a la canasta
- Pasar y cortar a la esquina.
- Pasar y cortar al lado contrario del pase. - Pasar y reubicarse (corte e "v").
- Pasar y pantalla al balón.
- Pasar y cortar por detrás del receptor.
- Pasar y quedarse quieto.

Requisitos:

Es necesario manejar tres requisitos: el QUERER, EL PODER Y EL SABER, ligados los tres, pero son explicados día a día.

También es necesario traer traje adecuado (pantaloneta, camiseta, uniforme), hidratación, cumplir con los protocolos de bioseguridad, utilizar el gel y alcohol a la entrada del escenario deportivo, no prestarse los tapabocas, no compartir hidratación, no asistir al entrenamiento si han sido visitados por algún familiar que venga de fuera del municipio hasta tanto no cumplir con el tiempo de aislamiento.

CONTENIDO TÉCNICO-TÁCTICO BÁSICO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Ningún jugador de Basketball puede lograr una maestría deportiva en lo individual y en conjunto si no aprende los principios fundamentales del juego, lo cual se logra a través del entrenamiento deportivo.

✓ LANZAMIENTO (Técnica de Tiro)

Suspensión (gancho, con una mano).
Estático (tiros 50, 70 100%).
Bandeja (izquierda, derecha).

✓ PRINCIPIOS DE ATAQUE

Defensa, Rebote y no permitir segundos tiros.
Reconocer las calles – ataque sobre triple.

✓ CONTRA – ATAQUE RÁPIDO

Inicio del contra- ataque (primario y secundario).
Llenar Posiciones del contra – ataque.
Ejecución del contra- ataque según la situación.
Detectar errores y corregir.

✓ MOVIMIENTOS OFENSIVOS PARA DESPRENDERNOS DE LOS JUGADORES DEFENSIVOS (Ejercicios combinados fundamentos)

Desplazamientos (1vs1).
Movimientos Pivot- alto. Medio- bajo, Escoltas y Base.
V- cut
L- cut
Reverse pivot
Amenaza triple (fintas sprint)
Cortinas indirectas
Cross- over.
Fintas (balón, cabeza y piernas)
Cambios de dirección (slalom)
Pick and Roll (bloques directos para tiro de bandeja)
Pasar y cortar (cambios de dirección, cortes del lado débil,)
Pasar y despejar ó alejar (pase de descarga).
Dar y seguir (pase de mano a mano)
Test Técnico (pases, dribling, tiro)

✓ **POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA**

Posición defensiva básica (reconocer, anticipar y ejecutar).

✓ FUNDAMENTOS DEFENSIVOS (estructuras)

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

Desplazamientos.
Marcación al hombre del balón y sin balón.
Defensa del lado contrario a la posición del balón.
Defensa cuando el balón está dentro y fuera de la zona de tres.
Ayudas y recuperaciones defensivas.
Ayudas con relevos defensivos.
Defensa por encima o por debajo de la línea de tiros libres.
Intercepción del pase (lado fuerte y débil).
Tapas (por delante y por detrás).

ESQUEMAS TACTICOS

- ✓ ESTRUCTURAS DE ATAQUE

Ofensivas
- ✓ Set plays.
- ✓ Ofensivas libres.
- ✓ Continuadas (flex, princeton).
- ✓ Automáticas (fondo y lateral).

Defensivos
- ✓ Individual, zona, defensa combinada o mixta.

- ✓ ACCIONES DE GRUPO EN ATAQUE Y DEFENSA

(2X1), (2X2), (3X2).

- ✓ ESTRUCTURAS DE ATAQUE

(3X3), (4X4), (5X5).

11. METODOLOGÍA DE TRABAJO

METODOLOGÍA
La metodología para el progreso de las etapas se aplica teniendo en cuenta los sistemas universales, con sus principios de progresión, graduación, sistematización y con conciencia de las actividades.

- ✓ Método Educativo

El profesor o instructor toma 3 formas de aplicación.

ANALÍTICA: El instructor dirige y coordina.
SISTEMÁTICA: El instructor dirige y asigna tareas.
MIXTO: Combinación instructor y alumnos.

En este método el principio de las demostraciones es fundamental para obtener buenos logros, además de ser un medio de gran motivación.

- ✓ Método Inductivo (De las partes al todo)

El centro de la acción es el alumno orientado por el profesor.

En este método se pueden aplicar algunas técnicas pedagógicas como el descubrimiento guiado, o sea orientar al alumno a que realice las tareas y a que resuelva los problemas planteados en la clase (ejemplo: circuitos de ejercicios con balón), además de fomentar su creatividad mediante el método de "libre exploración".

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Desarrollo de las Capacidades Físicas (Resistencia, Fuerza, velocidad, movilidad, coordinación, flexibilidad, equilibrio y agilidad.
Fortalecimiento muscular (gimnasio, trabajo de polimetría).
Test de acondicionamiento Físico (fuerza abdominal, potencia piernas, resistencia velocidad de Navette, flexibilidad de Wells movilidad articular de la cadera y rodilla, fuerza de brazo, velocidad electiva 5 m.

Todo este contenido técnico, táctico y físico se realizará contando con el buen desarrollo del deportista de acuerdo a su edad.

TEST

- Test de abdomen (30seg): Protocolo: el ejecutante se colocará en cubito supino con las piernas flexionadas a 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra. A la señal del profesor, el alumno debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta, cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisara la finalización de la prueba y anota el resultado (Enrique; 2011)

TABLA DE BARÓMETRO - RESULTADO

CATEGORIA	DISTANCIA HOMBRES	DISTANCIA MUJERES
EXCELENTE	Mayor a 65 cm.	Mayor a 55 cm.
BUENO	De 56 a 65 cm.	De 41 a 55 cm.
MEDIANO	De 41 A 55 cm.	De 33 a 40 cm.
BAJO	De 30 a 40 cm.	De 26 a 32 cm.
POBRE	Menor de 30 cm.	Menor de 25 cm.

(Enrique; 2011)

Tabla 2. Plantilla 03 para la evaluación de los fundamentos técnicos ofensivos con balón.

Evalué los parámetros de cada fundamento de 1 a 3 (siendo 1 la puntuación mas baja y 3 la mas alta), teniendo en cuenta los criterios establecidos (véase protocolo).

Nombre	Lanzamiento					Dribbling					Pase					Total	
	1. Línea de tiro	2. Agarre del balón	3. Fluidez del movimiento	4. Efectividad	5. Flexión de muñeca	1.1 Desplazamiento	2. Fluidez del movimiento	3. Mano hábil	4. Mirada del deportista	5. Flexión muñeca	1.1 Posición de los codos	2. Posición de los Pies	3. Efectividad	4. Fluidez del movimiento	5. Agarre del balón	Lanzamiento	Dribbling	Pase
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		

Tabla de evaluación

Criterios		Nivel/Puntaje 1	2	3
Lanzamiento	1. Línea de Tiro	un segmento en la línea	2 segmentos en la línea	3 segmentos en la línea
	2. Agarre del balón	manos juntas.	una mano debajo del balón, la otra sobre el	Agarre en "I" dedos palpares
	3. Fluidez del movimiento	Detenimiento más de 1 tiempo	Detenimiento un tiempo	sin detenerse en la ejecución
	4. Efectividad	1 y 2	3 y 4	5
	5. Angulo recto muñeca	No hay flexión palma de la mano apunta al aro	Flexión 45° dedos apuntan en diagonal hacia arriba	Flexión de muñeca dedos apuntan al aro
Dribbling	1. Velocidad de desplazamiento	7"	6"	5"
	2. Fluidez del movimiento	Detenimiento más de 1 tiempo	Detenimiento un tiempo	sin detenerse en la ejecución
	3. Mano hábil	Contacto solo de yema de los dedos	Algunos dribles solo yema de los dedos	Contacto siempre con la palma de la mano
	4. Mirada del deportista	Mira más de una vez el suelo o el balón	Mira una vez al suelo o el balón	Todo el tiempo mira al frente
	5. Flexión de muñeca	Muñeca totalmente rígida	Flexiona en algunos dribles la muñeca	Flexiona muñeca siempre
Pase	1. Posición de los codos	Totalmente separados del cuerpo	Mas separados de lo normal	Ligeramente separados del cuerpo
	2. Posición de los pies	Ningún pie apunta al blanco	un solo pie apunta al blanco	Ambos pies apuntan al blanco
	3. Agarre del balón	manos juntas, casi tocándose	una mano en un hemisferio y la otra en el centro	Manos extendidas en cada hemisferio del balón
	4. Efectividad	1 y 2	3 y 4	5
	5. Fluidez del movimiento	Detenimiento más de 1 tiempo	Detenimiento un tiempo	sin detenerse en la ejecución

*Diseño de un instrumento de evaluación para los fundamentos técnicos ofensivos con balón en el baloncesto; Alejandro Portocarrero Ortegate, Miguel Andres Agudelo Mesa (**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**)*

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Cronograma según lo establecido por Indeportes y la Liga de baloncesto de Cundinamarca para el año 2021.

RECURSOS FÍSICOS

- ✓ 10 balones N°5
- ✓ 10 balones N°6
- ✓ 10 balones N°7
- ✓ 20 Aros
- ✓ 20 conos
- ✓ Lazos
- ✓ Pelotas de letras

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INTENSIDAD Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

El trabajo técnico, táctico y físico se desarrollará con un horario acorde y extracurricular a la jornada de estudio escolar.

Las actividades se imparten 3 días a la semana cada sesión dura 2 horas por categoría disponiendo de todo el material didáctico para mantener un seguimiento de las actividades.

SELECCIONADOS

Para Pre- Mini y Mini Basket se aceptarán todos los niños y niñas que deseen inscribirse y hacerse partícipes de la Escuela de Formación Deportiva de Baloncesto en el municipio de Vergara Cundinamarca, teniendo en cuenta que para las categorías Infantil y Júnior se les exigirá según la categoría.

REGLAMENTO PARA ALUMNOS DE BALONCESTO

DERECHOS DE LOS ALUMNOS

1. Un entrenamiento de calidad que contribuya efectivamente al desarrollo de sus potencias.
2. A instalaciones para una adecuada higiene baños, camerinos, duchas etc.
3. A un ambiente adecuado para su desarrollo; físico, moral, espiritual y social.
4. A no ser discriminado por raza, sexo, religión, política, origen social, posición económica, apariencia física, etc.
5. A ser respetado de palabra y obra por entrenadores directivos y compañeros.
6. A solicitar y obtener del entrenador el máximo cumplimiento durante los entrenamientos.
7. A obtener estímulos ó premios según su rendimiento.
8. A fogueos continuos para mejorar el nivel de juego.
9. A ser parte de una selección según su rendimiento, cumplimiento en las actividades, comportamiento como persona en la sociedad, teniendo en cuenta primordialmente el nivel basquetbolístico.

DEBERES DE LOS ALUMNOS

1. Asistir a entrenamientos.
2. Presentarse en: pantaloneta, camiseta y tenis a los entrenamientos.
3. Facilitar el desarrollo de las clases y prácticas.
4. Asistir puntualmente a clase y/o partidos según horarios establecidos o dados a conocer por el entrenador o las directivas.
5. Portar el carné para participar en cualquier actividad de la institución.
6. Cumplir con todos los trabajos o ejercicios asignados.
7. Presentar excusa por inasistencia verbal o escrita según requerimiento.
8. Cuidar y velar por el mantenimiento y buen funcionamiento de las instalaciones e implementos deportivos (balones, canchas, coliseo y demás dependencias propias o ajenas).
9. Tratar respetuosamente a funcionarios, profesores, entrenadores, asistentes, compañeros y demás personas que se encuentren transitoriamente.
10. Colaborar con la imagen de la escuela y de nuestro deporte dentro y fuera de esta; en lo concerniente a escándalos, peleas, consumo de drogas, cigarrillos, alcohol, permanencia en bares, tabernas y discotecas, etc.
11. Evitar manifestaciones amorosas y acciones que no correspondan al momento y lugar.

PROHIBICIONES DE LOS ALUMNOS

A los deportistas inscritos que se encuentren entrenando o participando por la escuela es decir que tengan algún vínculo con el baloncesto le está prohibido:

1. Permanecer fuera del entrenamiento sin causa justificada o llegar tarde a este.
2. Abandonar el entrenamiento, instrucción o partido sin autorización.
3. Consumir alimentos o masticar chicle durante las prácticas.
4. Portar el uniforme en partidos, actividades o sitios no autorizados.
5. Hacer uso indebido de los equipos o elementos de la escuela.
6. Incurrir en acciones que afecten el buen nombre de la institución.
7. Utilización de vocabulario inadecuado.
8. Asistir a entrenamientos o partidos en estado de embriaguez.
9. Consumir o inducir a otros en el consumo de bebidas alcohólicas, drogas o cigarrillos con el uniforme o durante eventos pertenecientes a la institución.
10. Ocasionar daños intencionalmente a elementos e instalaciones.
11. Participar clandestinamente en partidos o torneos en nombre de la escuela o con el nombre de la misma.
12. La mala presentación personal "aseo".
13. La utilización de uñas largas en damas y caballeros.
14. Sustraer materiales o pertenencias de los profesores, compañeros, funcionarios, etc.
15. Utilización de gorras, cadenas, pulseras, relojes, aretes, etc.
16. Utilización de pantalones recortados, jean, sudaderas y otras prendas no propias de las prácticas.
17. Comprometer las instalaciones de las escuelas sin consultar a las directivas.

NOTA: El no cumplimiento de este reglamento acarreará las sanciones correspondientes impuestas en su orden por: Entrenador, Coordinador de deportes y Director de deportes.

HECTOR RODRIGO SASTRE
Licenciado en Educación Básica con énfasis en Educación Física Recreación y Deportes.
CENDA



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

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	SAN BERNARDO
NOMBRE DEL FORMADOR:	HECTOR RODRIGO SASTRE BOHORQUEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 3: 00 PM	GRUPO	INICIACION				INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	PORTONES				PORTONES			
3:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	FUNDAMENT				FUNDAMENT			
	SEDE DE TRABAO	PORTONES				PORTONES			
4:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO	ESPECIALIZ				ESPECIALIZ			
	SEDE DE TRABAO	PORTONES				PORTONES			
2:00 P.M. A 3:30 P.M.	GRUPO		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		JUAN XXIII		C.I.C.				
3:30 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO		FUNDAMENT		FUNDAMENT				
	SEDE DE TRABAJO		JUAN XXIII		C.I.C.				
5:00 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO		ESPECIALIZ		ESPECIALIZ				
	SEDE DE TRABAJO		JUAN XXIII		C.I.C.				
0;00 P.M. A 0:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
0:00 P.M. A 0:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
0:00 P.M. A 0:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
0:00 P.M. A 0:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			HECTOR RODRIGO SASTRE BOHORQUEZ						

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION # 3

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**HECTOR RODRIGO SASTRE**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**
NIVEL	**INICIACIÓN**
	
	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	HECTOR RODRIGO SASTRE
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO
NIVEL	FUNDAMENTACION









FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**HECTOR RODRIGO SASTRE**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**









OBLIGACION # 4 CUADRO DE COBERTURA Y PLANILLAS DE ASISTENCIA

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															
7 AÑOS	3	5	3		5										8
8 AÑOS	3	4	3		4										7
9 AÑOS	3	3	3		4										6
10 AÑOS	2	3	3		5										5
11 AÑOS		1			2										1
12 AÑOS	3		3												3
13 AÑOS	2		4												2
14 AÑOS	2	2	3		2										4
15 AÑOS	2	2	4		2										4
16 AÑOS		2			2										2
17 AÑOS	2	1	2		1										3
TOTALES	22	23	28	0	27										45

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Pablo Herrera Aguilera	3222150725			1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
2	Fabian Estiven Lara	3223964215			1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	1						12	9	3	75%
3	Juan David Orjuela L.	3115253598			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
4	Sara Valentina Pedraza R.	3108152758			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
5	Luisa Fernanda Quevedo	3134647292			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
6	Ana Maria Ortiz Amaya	3222188243			1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
7	Jessy Valentina Gamboa	3123643117			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	13	12	1	92%
8	Sara Nicol Gómez S.	3132352396			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
9	Santiago Diaz Pulido	3204055068			1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
10	María Angelica Acero	3202661914			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
11	Sara Valentina Chavez	3144676029			1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
12	Jostin Mendoza Arenas	3144047641			1	1	0					1	0	1					1	1	0					1	0	1						12	8	4	67%
13	Jesús Sinisterra Garcia	3219763141			1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1					1	13	11	2	85%
14	Brianna Maia Torres Rey	3016070002			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	13	12	1	92%
15	Adriana Lucia Acero	3202661914			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Carla Sinisterra Garcia	3219763141			1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
2	Juan Camilo Mora Molina	3115858682			1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	1						12	9	3	75%
3	Emmanuel Valderrama S.	3202614918			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
4	Sebastian Moreno R.	3227443724			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
5	Yurley Prieto Garcia	3142252232			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
6	Camila Chavez Segura	3134676029			1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
7	Sheilan Linares Bernal	3006635767			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	13	12	1	92%
8	Danna Rodriguez Ramos	3044518673			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
9	Felipe Pedraza Rico	3108152758			1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
10	Santiago Castillo Duarte	3138783026			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
11	Juan Pablo Urrego P.	3115183748			1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
12	Katerine Murcia Cruz	3143289841			1	1	0					1	0	1					1	1	0					1	0	1						12	8	4	67%
13	Paula Murcia Cruz	3143289841			1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1					1	13	11	2	85%
14	María Fernanda Romero	3202083606			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	13	12	1	92%
15	Lina Galeano Garcia	3102530758			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Nicol Camila Romero Alarcon	3118728187			1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
2	Sebastian Aguilera Baquero	3222150725			1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	1						12	9	3	75%
3	Heidy Fagardo Lancheros	3142233578			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
4	Yerson Gonzalez Tautiva	3123246214			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
5	Sebastian Camacho Cruz	3144582011			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
6	Lorena Torres Duarte	3124563528			1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
7	Jarbey Pardo Layton	3155042735			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	13	12	1	92%
8	Nikol Pardo Layton	3155042735			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
9	Andres Felipe Sastre Gonzalez	3118236247			1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
10	Yerson Felipe Angel Gonzalez	3227800783			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
11	Nicolas Felipe Rueda Aguilar	3206083507			1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
12	Juan David Torres Duarte	3124563528			1	1	0					1	0	1					1	1	0					1	0	1						12	8	4	67%
13	Vanesa Montoya Arias	3103583200			1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1					1	13	11	2	85%
14	Ana Victoria Montoya Arias	3103583200			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	13	12	1	92%
15	Alexander Acero	3213408332			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACION # 5 UTILIZACION ADECUADA DE LA IMAGEN DE INDEPORTES



OBLIGACION # 6 PLANES DIARIOS DE DICIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/12/2022**	**Lugar: ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 20**		**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FAMILIARIZACION CON EL BALON						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia de dominar el balon de baloncesto con ambas manos..	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de brazo	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. Trote dominando balon durante un tiempo determinado sin bajar el ritmo de movimiento.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con y sin balon.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior para mejorar lanzamientos.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el momento de driblar con el balon.	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan driblar dentro y afuera sin salirse del aro y con mano dere-izquierda.	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 16**			**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FAMILIARIZACION CON EL BALON							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON CON AMBOS PERFILES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia de dominar el balon de baloncesto con ambas manos..	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de brazo	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. Trote dominando balon durante un tiempo determinado sin bajar el ritmo de movimiento.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con y sin balon.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior para mejorar lanzamientos.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el momento de driblar con el balon.	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan driblar dentro y afuera sin salirse del aro y con mano dere-izquierda.	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 16**			**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FAMILIARIZACION CON EL BALON							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON CON OBSTACULOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia de dominar el balon con obstaculos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno de juego	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza explosiva en desplazamientos entre las lineas laterales sin balon.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**	5	
3. Desplazamiento en velocidad maxima driblando el balon entre las lineas laterales del campo de	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con y sin balon.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el momento de driblar con el balon.	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos durante un tiempo determinado.	Ritmo	X	5	
3. realiza saltos en un solo pie entre aros manteniendo su equilibrio.	Equilibrio	X	5	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	5	
8. Atrapa el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Atravesar un camino de aros traladando el balon y driblando	**X**		**10**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan driblar dentro y afuera sin salirse del aro y con mano derecha e izquierda.	**X**		**10**	
3. Se ubica a un extremo los deportistas y en la mitad de campo se colocan los aros, al sonar el silvado los deportistas deberan dirigirse driblando a los aros, cada participacion se quita uno y asi consecutivamente.	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 16**			**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: FAMILIARIZACION CON EL BALON							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Ejecuta diferentes ejercicios dominando el balon.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	X	5	
3. Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno de juego	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza explosiva en desplazamientos entre las lineas laterales sin balon.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X	5	
3. Desplazamiento en velocidad maxima driblando el balon entre las lineas laterales del campo de	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con y sin balon.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.		Estatica	X	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1. Identifica sus movimientos de tren superior en el momento de driblar con el balon.	Acoplamiento	X	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el ritmo en sus movimientos durante un tiempo determinado.	Ritmo	X	5	
3. realiza saltos en un solo pie entre aros manteniendo su equilibrio.	Equilibrio	X	5	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	5	
8. Atrapa el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1. Atravesar un camino de aros traladando el balon y driblando	X		10	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan driblar dentro y afuera sin salirse del aro y con mano derecha e izquierda.	X		10	
3. Se ubica a un extremo los deportistas y en la mitad de campo se colocan los aros, al sonar el silvado los deportistas deberan dirigirse driblando a los aros, cada participacion se quita uno y asi consecutivamente.	X		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 6-7-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Ejecutar un programa de formación deportiva en la disciplina del baloncesto que les permita desarrollar capacidades basicas.

Objetivo Especifico: Estimular a traves de juegos y actividades ludico recreativas las capaciades motrices basicas y los fundamentos basicos del baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	**X**	Autodisciplina		Participaciòn	**X**
Honestidad	X	Justicia	X	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 CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Saludo de bienvenida por parte del formador	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se verifica asitencia y se da la bienvenida a los nuevos integrantes	Llamado a lista		5 min	
3. Por medio de movimientos imitados por el profesor	Movilidad Articular		5 min	
4. Caminata de oso	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. Congelados	Resistencia	Aerobica	**X**	10min	
4		Anaerobica			
5. Blancos y negros	Velocidad	Maxima	**X**	10min	
6. Relevos con platillos		Desplazamiento	**X**	15min	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1	Acoplamiento			
2. Dribling 1x2x3x4x5x6	Ritmo	**X**	10min	
3	Equilibrio			
4. Dribling con cambio de direcion del cuerpo	Orientación	**X**	10min	
5. Dribling de balon con ambas manos	Diferenciación	**X**	10min	
6	Reacción			
7. Dribling en diferentes posiciones corporales (agachado, sentado, acostado, etc)	Adaptación	**X**	10min	
8. Lanzamiento de balon	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Atravesar un camino de aros traladando el balon y driblando	**X**		**10**	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan driblar dentro y afuera sin salirse del aro y con mano derecha e izquierda.	**X**		**10**	
3. Se ubica a un extremo los deportistas y en la mitad de campo se colocan los aros, al sonar el silvado los deportistas deberan dirigirse driblando a los aros, cada participacion se quita uno y asi consecutivamente.	**X**		**10**	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.Estiramiento	X	5 min	Por medio de movimientos imiados	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 min	Se informo de la importancia de la participacion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se habla de la importacia de este movimiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 16**		**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FAMILIARIZACION CON EL BALON						
Objetivo Especifico: TRABAJO DE CIRCUITOS CON BALON LANZAMIENTOS.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Lanzar y atrapar el balon en diferentes distancias por parejas.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza explosiva en desplazamientos entre las lineas finales sin balon.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**	5	
3. Desplazamiento en velocidad maxima driblando el balon entre las lineas finales del campo de	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con balon.		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Se acopla al balon numero 4 de baloncesto manejandolo con ambos perfiles.	Acoplamiento	**X**	10	
2.	Ritmo			
3. realiza saltos en un solo pie entre aros manteniendo su equilibrio.	Equilibrio	X	5	
4. Identifica el campo de juego quede proteger al momento del juego.	Orientación	X	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	5	
8. Lanza el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. La lleva por parejas, persiguiendo al compañero por todo el escenario deportivo.	**X**		**10**	
2. Ejercicios con balon lanzar y atrapar hacia adelante y hacia atrás de extremo a extremo del campo	**X**		**10**	
3. trasladar la pelota con los pies hacia adelante y hacia atrás de extremo a extremo del campo.	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/12/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 2: 00 pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: GARANTIZAR LA FORMACION DEL DEPORTISTA DE BALONCESTO CON PAUTAS VISO MANUALES CON BALON.							
Objetivo Especifico: FORMAR SU TECNICA CON BALON DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS.**
1. Saludo de bienvenida por parte del formador	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se verifica asitencia y se da la bienvenida a los nuev	Llamado a lista		5 min	
3. Por medio de movimientos imitados por el profesor	Movilidad Articular		5 min	
4. Juego el gato y el raton.	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. Caminar como animales de la selva	Resistencia	Aerobica	**X**	10min	
4		Anaerobica			
5. Juego del Semaforo, cada color sera representado p	Velocidad	Maxima	**X**	15min	
6		Desplazamiento			
7. Atrapalo si puedes. El niño debera arrojar su balon d		Reacciòn	**X**	10min	
8	Flexibilidad	Estatica			
9. Por todo el cuerpo, los niños deberan pasar el balon		Dinamica	**X**	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4. Dribling en diferentes direcciones (adelnate, atrás, c	Orientación	**X**	10min	
5. Dribling de balon con ambas manos	Diferenciación	**X**	10min	
6	Reacción			
7. Dribling en diferentes posiciones corporales (agacha	Adaptación	**X**	10min	
8. Lanzamiento de balon	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. La lleva por parejas, persiguiendo al compañero por todo el escenario deportivo.	**X**		**10**	
2. ejercicios con balon lanzar y atrapar hacia adelante y hacia atrás de extremo a extremo del campo	**X**		**10**	
3. trasladar la pelota con los pies hacia adelante y hacia atrás de extremo a extremo del campo.	**X**		**10**	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1.Estiramiento	X	5 min	Por medio de movimientos imiados	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5min	Se informo de la importancia de la participacion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	Se habla de la importacia de este movimiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 16**			**Edades:6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: FAMILIARIZACION CON EL BALON Y DISCOS DRIBLING.							
Objetivo Especifico: DRIBLING CON AMBOS PERFILES.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Dribling por todo el terreno de juego.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	X	5	
3. Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote driblando por el terreno de juego.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza explosiva en desplazamientos entre las lineas finales sin balon.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X	5	
3. Desplazamiento en velocidad maxima driblando el balon entre las lineas finales del campo de	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales con balon.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1. Se acopla al balon numero 4 de baloncesto manejandolo con ambos perfiles.	Acoplamiento	X	10	
2.	Ritmo			
3. realiza saltos en un solo pie entre aros manteniendo su equilibrio.	Equilibrio	X	5	
4. Identifica el campo de juego quede proteger al momento del juego.	Orientación	X	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	5	
8. Lanza el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1. La lleva por parejas, persiguiendo al compañero por todo el escenario deportivo.	X		10	
[illegible] adelante y hacia atrás de extremo a extremo del campo	X		10	
3. trasladar la pelota con los pies hacia adelante y hacia atrás de extremo a extremo del campo.	X		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Mejorar en casa su dribling con ambos perfiles con balon que rebote.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE					**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6-7-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar capacidades básicas, físicas, coordinativas y condiciones del ser humano, como también del deporte.

Objetivo Especifico: Activar su coordinacion en el momento del juego real.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES**
1.Dribling por todo el terreno de juego.	Introduccion a la clase		5 min	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	Llamado a lista		5 min	
3. Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular		5 min	
4. Trote driblando por el terreno de juego.	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. Congelados	Resistencia	Aerobica	X	10min	
4		Anaerobica			
5. Blancos y negros	Velocidad	Maxima	X	10min	
6. Relevos con platillos		Desplazamiento	X	15min	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1	Acoplamiento			
2. Dribling 1x2x3x4x5x6	Ritmo	X	10min	
3	Equilibrio			
4. Dribling con cambio de direcion del cuerpo	Orientación	X	10min	
5. Dribling de balon con ambas manos	Diferenciación	X	10min	
6	Reacción			
7. Dribling en diferentes posiciones corporales (agacha	Adaptación	X	10min	
8. Lanzamiento de balon	Patrones Basicos de Movimiento	X	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Posiciòn fundamental y realizaremos 8 por el medio de las piernas de forma estatica, posterior a eso dinamico hasta la mitad de la cancha.	X		**10 min**	
2. Dribling con mano y lazamiento de una pelota con la otra	X		**10 min**	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Mejorar en casa su dribling con ambos perfiles con balon que rebote.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/12/2022	**Lugar:** CENTRO DE INTE	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:**2:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE			**N° de deportistas:** 20		**Edades:**9-10-11-12 AÑOS

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajo de coordinacion Viso manual

Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de movimientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno de juego con balon.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Se acopla al balon numero 5 de baloncesto manejandolo con ambos perfiles.	Acoplamiento	**X**	10	
2. driblar trotando en todo el terreno de juego sin bajar el ritmo durante tiempo determinado.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4. Identifica el campo de juego que en el momento de ataque y defensa al momento del juego.	Orientación	X	10	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8. Atrapa el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Posiciòn fundamental y realizaremos 8 por el medio de las piernas de forma estatica, posterior a eso dinamico hasta la mitad de la cancha.	**X**		**10**	
2. Dribling con mano y lazamiento de una pelota con la otra	**X**		**10**	
3. ascenso y descenso rodeando cabeza, cadera y pies, con recorrido de cancha a cancha.	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**		**Hora:3:30 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE					**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-10-11-12 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Trabajo de coordinacion Viso manual									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	X		Autodisciplina	X	Participaciòn	X	
Honestidad	X	Justicia			Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X		Juego Limpio		Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de movimientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos	Introduccion a la clase		**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista		**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno de juego con balon.	Calentamiento		**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Se acopla al balon numero 5 de baloncesto manejandolo con ambos perfiles.	Acoplamiento	**X**	10	
2. driblar trotando en todo el terreno de juego sin bajar el ritmo durante tiempo determinado.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4. Identifica el campo de juego que en el momento de ataque y defensa al momento del juego.	Orientación	X	10	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8. Atrapa el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Posiciòn fundamental y realizaremos 8 por el medio de las piernas de forma estatica, posterior a eso dinamico hasta la mitad de la cancha.	**X**		**10**	
2. Dribling con mano y lazamiento de una pelota con la otra	**X**		**10**	
3. ascenso y descenso rodeando cabeza, cadera y pies, con recorrido de cancha a cancha.	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**		**Hora:3:30 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE					**N° de deportistas: 20**		**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion Viso manual							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	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: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de congelados.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.plancha tradicional	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.Flexion de brazos		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.Sentadilla tradicional		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1. Se acopla al balon numero 5 de baloncesto manejandolo con ambos perfiles.	Acoplamiento	**X**	10	
2. Elevaciòn de rodillas iniciando en la linea final hacia el tiro libre, al llegar close up y retroceso de igual manera.	Ritmo	X	10	
3. Deslis punto a punto	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5. trabajo de pivoteo autopase caida en un tiempo, aclarando la importancia de pasar el balon por arriba o por debajo a la hora de girar en el pivoteo.	Diferenciación	X	10	
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8. Lanza el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1. Posiciòn fundamental y realizaremos 8 por el medio de las piernas de forma estatica, posterior a eso dinamico hasta la mitad de la	**X**		**8**	
2. Dribling con mano y lazamiento de una pelota con la otra	**X**		**8**	
3. ascenso y descenso rodeando cabeza, cadera y pies, con recorrido de cancha a cancha.	**X**		**8**	
4. tijeras pasando el balon en medio de las piernas, si se dificulta lo realizan sin dribling.	**X**		**6**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia de la honestidad al momento de cuidar sus implementos deportivos.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora:3:30 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 20**		**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Trabajo de coordinacion Viso manual						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	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: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de congelados.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.plancha tradicional	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.Flexion de brazos		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.Sentadilla tradicional		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Se acopla al balon numero 5 de baloncesto manejandolo con ambos perfiles.	Acoplamiento	**X**	10	
2. Elevaciòn de rodillas iniciando en la linea final hacia el tiro libre, al llegar close up y retroceso de igual manera.	Ritmo	X	10	
3. Deslis punto a punto	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5. trabajo de pivoteo autopase caida en un tiempo, aclarando la importancia de pasar el balon por arriba o por debajo a la hora de girar en el pivoteo.	Diferenciación	X	10	
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8. Lanza el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Posiciòn fundamental y realizaremos 8 por el medio de las piernas de forma estatica, posterior a eso dinamico hasta la mitad de la	**X**		**8**	
2. Dribling con mano y lazamiento de una pelota con la otra	**X**		**8**	
3. ascenso y descenso rodeando cabeza, cadera y pies, con recorrido de cancha a cancha.	**X**		**8**	
4. tijeras pasando el balon en medio de las piernas, si se dificulta lo realizan sin dribling.	**X**		**6**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia de la honestidad al momento de cuidar sus implementos deportivos.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**		**Municipio: VERGARA**		**Hora:3:30 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE						**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion Viso manual									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.La importancia del pase en el juego real.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote alrededor del terreno de juego.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Burppies	Fuerza	Maxima		10	
2. Plancha con rotacion de cadera		Explosiva	**X**		
3. sentadilla con salto	Resistencia	Aerobica	**X**		
4. Dorsales nadadoras		Anaerobica		10	
5. Desplazamientos laterales con balon.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES, LAZOS.**
1.	Acoplamiento			
2. Salto en lazo si no hay se simula q se tiene.	Ritmo	X	10	
3. Jumping jacks	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5. rodillas al pecho con dribling	Diferenciación	X	10	
6. reaccion al momento del pase corto en el momento de juego real.	Reacción	X	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8. Lanza y atrapa el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Coordinacion con dribling	**X**		**8**	
2. adelante- atrás sobre la linea final	**X**		**8**	
3. pasos de 1-2 frontal	**X**		**8**	
4. Repique con paso lateral	**X**		**6**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia de la honestidad en una accion de juego.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	3	Trabajar el pase en casa.	

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora:3:30 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion Viso manual							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON DRIBLING							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.La importancia del pase en el juego real.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote alrededor del terreno de juego.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Burppies	Fuerza	Maxima		10	
2. Plancha con rotacion de cadera		Explosiva	**X**		
3. sentadilla con salto	Resistencia	Aerobica	**X**		
4. Dorsales nadadoras		Anaerobica		10	
5. Desplazamientos laterales con balon.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES, LAZOS.**
1.	Acoplamiento			
2. Salto en lazo si no hay se simula q se tiene.	Ritmo	X	10	
3. Jumping jacks	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5. rodillas al pecho con dribling	Diferenciación	X	10	
6. reaccion al momento del pase corto en el momento de juego real.	Reacción	X	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8. Lanza y atrapa el balon de baloncesto con ambas manos durante cada ejercicio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Coordinacion con dribling	**X**		**8**	
2. adelante- atrás sobre la linea final	**X**		**8**	
3. pasos de 1-2 frontal	**X**		**8**	
4. Repique con paso lateral	**X**		**6**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia de la honestidad en una accion de juego.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	3	Trabajar el pase en casa.	

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**		**Municipio: VERGARA**		**Hora: 3:30 pm**		**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE						**N° de deportistas: 20**				**Edades:9-10-11-12 AÑOS**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**		**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: DRIBLING DOBLE RITMO											
Objetivo Especifico: DRIBLAR CON DIRECCION A ARO CON LANZAMIENTO EN DOBLE RITMO.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y AROS**
1.Identificar la tecnica del dribling con llegada a aro.	Introduccion a la clase		5 min	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	Llamado a lista		5 min	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular		5 min	
4. Trote alrededor del terreno de juego.	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS , AROS , BALONES,, PETOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2. Sentadillas con salto		Explosiva		5min	
3. Recorrido por mi pueblo	Resistencia	Aerobica		30min	
		Anaerobica			
5. En sus marcas, listo fuera. (por parejas)	Velocidad	Maxima		10min	
6		Desplazamiento			
7. Competensia 50mts		Reacciòn		10min	
8. Elongacion general	Flexibilidad	Estatica		10min	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS , AROS , BALONES,PETOS.**
1. Burppies	Acoplamiento			
2. Plancha con rotacion de cadera	Ritmo			
3. sentadilla con salto	Equilibrio			
4. Dorsales nadadoras	Orientación			
5. Desplazamientos laterales con balon.	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES**
1. Coordinacion con dribling y llegada a aro.	**X**		**8**	
2. adelante- atrás sobre la linea final	**X**		**8**	
3. pasos de 1-2 de frente a aro.	**X**		**8**	
4. Repique con paso lateral	**X**		**6**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Por medio de movimientos imiados	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5 min	Se informo de la importancia de la participacion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5 min	Se habla de la importacia de este movimiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: DRIBLING DOBLE RITMO							
Objetivo Especifico: DRIBLAR CON DIRECCION A ARO CON LANZAMIENTO EN DOBLE RITMO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	**X**	Juego Limpio		Recompensa	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y AROS**
1.Identificar la tecnica del dribling con llegada a aro.	Introduccion a la clase		5 min	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	Llamado a lista		5 min	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular		5 min	
4. Trote alrededor del terreno de juego.	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS , AROS , BALONES,, PETOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2. Sentadillas con salto		Explosiva		5min	
3. Recorrido por mi pueblo	Resistencia	Aerobica		30min	
		Anaerobica			
5. En sus marcas, listo fuera. (por parejas)	Velocidad	Maxima		10min	
6		Desplazamiento			
7. Competensia 50mts		Reacciòn		10min	
8. Elongacion general	Flexibilidad	Estatica		10min	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS , AROS , BALONES,PETOS.**
1. Burppies	Acoplamiento			
2. Plancha con rotacion de cadera	Ritmo			
3. sentadilla con salto	Equilibrio			
4. Dorsales nadadoras	Orientación			
5. Desplazamientos laterales con balon.	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES**
1. Coordinacion con dribling y llegada a aro.	**X**		**8**	
2. adelante- atrás sobre la linea final	**X**		**8**	
3. pasos de 1-2 de frente a aro.	**X**		**8**	
4. Repique con paso lateral	**X**		**6**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Por medio de movimientos imiados	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5 min	Se informo de la importancia de la participacion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5 min	Se habla de la importacia de este movimiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-10-11-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: DRIBLING DOBLE RITMO

Objetivo Especifico: DRIBLAR CON DIRECCION A ARO CON LANZAMIENTO EN DOBLE RITMO EN JUEGO REAL.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y AROS**
1.Identificar la tecnica del dribling con llegada a aro en el juego real.	Introduccion a la clase		5 min	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	Llamado a lista		5 min	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular		5 min	
4. Trote alrededor del terreno de juego.	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS , AROS , BALONES,, PETOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Burppies	Fuerza	Maxima			
2. Plancha con rotacion de cadera		Explosiva	**X**	5	
3. sentadilla con salto	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. Dorsales nadadoras		Anaerobica			
5. Desplazamientos laterales con balon.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS , AROS , BALONES,PETOS.**
2. Salto en lazo si no hay se simula q se tiene.	Acoplamiento	**X**	10	
3. Jumping jacks	Ritmo	**X**	10	
4.	Equilibrio	X		
5. rodillas al pecho con dribling	Orientación	**X**	10	
6. reaccion al momento del pase corto en el momento	Diferenciación	**X**	10	
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES**
1. Coordinacion con dribling y llegada a aro.	**X**		**8**	
2. adelante- atrás sobre la linea final	**X**		**8**	
3. pasos de 1-2 de frente a aro.	**X**		**8**	
4. Repique con paso lateral	**X**		**6**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Por medio de movimientos imiados	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	5 min	Se informo de la importancia de la participacion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5 min	Se habla de la importacia de este movimiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/12/2022**	**Lugar: ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN BERNARDO**		**Hora:5:00 PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE					**N° de deportistas: 20**			**Edades:14-15-16-17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: CONDUCCION DE BALON									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): FINTAS Y PANTALLAS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**X**	Convivencia			Autodisciplina	X	Participaciòn	X	
Honestidad		Justicia	X		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento			Juego Limpio	X	Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Dominio o manejo de balon	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote alrededor del terreno de juego.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Burppies	Fuerza	Maxima		5	
2. Cunclillas.		Explosiva	**X**	5	
3. sentadilla con salto	Resistencia	Aerobica	**X**		
4. Dorsales nadadoras		Anaerobica		5	
5. Desplazamientos laterales con balon.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.		Estatica	**X**	5	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Mantiene un buen dominio de balon con ambos perfiles y se acopla al balon numero 6.	Acoplamiento	**X**	5	
2.	Ritmo			
3. Jumping jacks	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5. rodillas al pecho con dribling	Diferenciación	X	10	
6. reaccion al cambio de direccion dominando el balon.	Reacción	X	5	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	5	
8. Realiza el dribling sin dejar ir el balon de su dominio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Coordinacion con dribling	**X**		**10**	
2. Realiza conduccion del balon	**X**		**10**	
3. Realiza trabajos colectivos de ataque protegiendo el balon		**X**	**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto por sus compañeros y formador.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica sus dificultades en el momento de dominar el balon con ambos perfiles.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora:5:00 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 18**			**Edades:14-15-16-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: CONDUCCION DE BALON							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Sistemas de ataque.							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Posiciones en el campo de juego en el momento de ataque.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de la lleva.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo de cunclillas para fortalecer tren inferior.	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**X**		
3. Trabajo de reaccion en circuito tocando conos a velocidad en el momento indicado.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5. prueba de 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Mantiene un buen dominio de balon con ambos perfiles y se acopla al balon numero 6.	Acoplamiento	**X**	5	
2. Se traslada dominado balon al campo contrario con velocidad y dominio de balon, manteniendo el ritmo continuo durante el juego.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4. Identifica el campo de juego del rival.	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6. reaccion al cambio de direccion dominando el balon.	Reacción	X	5	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	5	
8. Realiza el pase con buena direccion en el momento del ataque.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Conoce los factores que influyen en la efectividad del pase, siendo la finta una ayuda elemental	**X**		**10**	
2. Maneja la recepción y tiene buen manejo del ángulo de pase	**X**		**5**	
3. Conoce los diferentes sistemas de ataque y aplicarlos a situaciones reales de juego		**X**	**5**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto por sus compañeros y formador.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	conoce la importancia del pase efectivo en el momento del juego real.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora:5:00 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 18**			**Edades:14-15-16-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: CONDUCCION DE BALON DRIBLING							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Sistemas de ataque.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Posiciones en el campo de juego en el momento de ataque.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote dominando alrededor de la cancha.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo de carretilla para fortalecer tren superior.	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**X**		
3. Trabajo de reaccion en circuito tocando conos a velocidad en el momento indicado.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5. Correr y tocar las lineas de la cancha de voleibol regresando y avanzando en velocidad maxima.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Se acopla al sistema de juego en el momento del ataque.	Acoplamiento	**X**	10	
2. Se traslada dominado balon al campo contrario con velocidad con obstaculos.	Ritmo	X	5	
3. saltos un solo pies entre 10 aros, lo realiza con ambos perfiles.	Equilibrio	X	5	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. reaccion al cambio de direccion dominando el balon.	Reacción	X	5	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	5	
8. Realiza una buena recepcion al momento de reicibir el pase en el momento del ataque.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Conoce los factores que influyen en la efectividad del pase, siendo la finta una ayuda elemental	**X**		**5**	
2. Maneja la recepción y tiene buen manejo del ángulo de pase	**X**		**5**	
3. Conoce los diferentes sistemas de ataque y aplicarlos a situaciones reales de juego		**X**	**10**	
4. El juegador editifica la zona del oponente y maneja el sistema de atque correspondiente		**X**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia de la honestidad al momento de cuidar sus implementos deportivos.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	conoce la importancia del pase efectivo en el momento del juego real.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**		**Hora:5:00 PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE					**N° de deportistas: 18**			**Edades:14-15-16-17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: CONDUCCION DE BALON									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): FINTAS Y PANTALLAS									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	X		Autodisciplina		Participaciòn	X	
Honestidad	X	Justicia	X		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento			Juego Limpio	X	Recompensa	X	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Dominio o manejo de balon	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote alrededor del terreno de juego.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Burppies	Fuerza	Maxima		5	
2. Cunclillas.		Explosiva	**X**	5	
3. sentadilla con salto	Resistencia	Aerobica	**X**		
4. Dorsales nadadoras		Anaerobica		5	
5. Desplazamientos laterales con balon.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Mantiene un buen dominio de balon con ambos perfiles y se acopla al balon numero 6.	Acoplamiento	**X**	5	
2.	Ritmo			
3. Jumping jacks	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5. rodillas al pecho con dribling	Diferenciación	X	10	
6. reaccion al cambio de direccion dominando el balon.	Reacción	X	5	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	5	
8. Realiza el dribling sin dejar ir el balon de su dominio.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Coordinacion con dribling	**X**		**10**	
2. Realiza conduccion del balon	**X**		**10**	
3. Realiza trabajos colectivos de ataque protegiendo el balon		**X**	**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto por sus compañeros y formador.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica sus dificultades en el momento de dominar el balon con ambos perfiles.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora:5:00 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 18**			**Edades:14-15-16-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: CONDUCCION DE BALON CON AMBOS PERFILES							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON Y ENTRADA A ARO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Sistemas de ataque.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Posiciones en el campo de juego en el momento de ataque.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de la lleva.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo de cunclillas para fortalecer tren inferior.	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**X**		
3. Trabajo de reaccion en circuito tocando conos a velocidad en el momento indicado.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5. prueba de 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Mantiene un buen dominio de balon con ambos perfiles y se acopla al balon numero 6.	Acoplamiento	**X**	5	
2. Se traslada dominado balon al campo contrario con velocidad y dominio de balon, manteniendo el ritmo continuo durante el juego.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4. Identifica el campo de juego del rival.	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6. reaccion al cambio de direccion dominando el balon.	Reacción	X	5	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	5	
8. Realiza el pase con buena direccion en el momento del ataque.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Conoce los factores que influyen en la efectividad del pase, siendo la finta una ayuda elemental	**X**		**10**	
2. Maneja la recepción y tiene buen manejo del ángulo de pase	**X**		**5**	
3. Conoce los diferentes sistemas de ataque y aplicarlos a situaciones reales de juego		**X**	**5**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto por sus compañeros y formador.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	conoce la importancia del pase efectivo en el momento del juego real.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora:5:00 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 18**			**Edades:14-15-16-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: CONDUCCION DE BALON CON LANZAMIENTOS							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON CON LANZAMIENTOS DE 2 Y 3 PUNTOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Sistemas de ataque.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Posiciones en el campo de juego en el momento de ataque.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote dominando alrededor de la cancha.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo de carretilla para fortalecer tren superior.	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**X**		
3. Trabajo de reaccion en circuito tocando conos a velocidad en el momento indicado.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5. Correr y tocar las lineas de la cancha de voleibol regresando y avanzando en velocidad maxima.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Se acopla al sistema de juego en el momento del ataque.	Acoplamiento	**X**	10	
2. Se traslada dominado balon al campo contrario con velocidad con obstaculos.	Ritmo	X	5	
3. saltos un solo pies entre 10 aros, lo realiza con ambos perfiles.	Equilibrio	X	5	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. reaccion al cambio de direccion dominando el balon.	Reacción	X	5	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el deporte del baloncesto adaptandose al mismo.	Adaptación	X	5	
8. Realiza una buena recepcion al momento de reicibir el pase en el momento del ataque.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Conoce los factores que influyen en la efectividad del pase, siendo la finta una ayuda elemental	**X**		**5**	
2. Maneja la recepción y tiene buen manejo del ángulo de pase	**X**		**5**	
3. Conoce los diferentes sistemas de ataque y aplicarlos a situaciones reales de juego		**X**	**10**	
4. El juegador editifica la zona del oponente y maneja el sistema de atque correspondiente		**X**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia de la honestidad al momento de cuidar sus implementos deportivos.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	conoce la importancia del pase efectivo en el momento del juego real.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**		**Hora: 5 pm**		**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE					**N° de deportistas: 18**				**Edades: 13-14-15-16-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: TACTICA EN ATAQUE									
Objetivo Especifico: SALIDAS RAPIDAS EN ATAQUE									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TACTICA EN ATAQUE									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia			Autodisciplina		Participaciòn		**X**
Honestidad	**X**	Justicia	**X**		Reconocimiento	**X**	Autodominio		
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**X**		Juego Limpio	**X**	Recompensa		**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
1. Saludo de bienvenida por parte del formador	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se verifica asitencia y se da la bienvenida a los nuev	Llamado a lista		5 min	
3. Por medio de movimientos imitados por el profesor	Movilidad Articular		5 min	
4. Squiping	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. Juego: La red	Resistencia	Aerobica	**X**	15min	
4		Anaerobica			
5. Carrera de 80 metros planos	Velocidad	Maxima	**X**	5min	
6		Desplazamiento			
7. Juego: ''Blancos y Negros''		Reacciòn	**X**	10min	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES**
1. Espejo	Acoplamiento		10min	
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4. Dribling: 1 Sentado, 2 De para atrás, 3 Alrededor de r	Orientación	**X**	15min	
5. Dribling de balon con ambas manos	Diferenciación	**X**	10min	
6	Reacción			
7	Adaptación	**X**		
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES Y PETOS**
1. Conoce los factores que influyen en la efectividad del pase, siendo la finta una ayuda elemental	**X**		**5**	
2. Maneja la recepción y tiene buen manejo del ángulo de pase	**X**		**5**	
3. Conoce los diferentes sistemas de ataque y aplicarlos a situaciones reales de juego		**X**	**10**	
4. El juegador editifica la zona del oponente y maneja el sistema de atque correspondiente		**X**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES**
1.Estiramiento	**X**	5min	Por medio de movimientos imiados	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2min	e informo de la importancia de la participaci	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	3min	e habla de la importacia de este movimient	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**		**Hora: 5 pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 5**	
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE					**N° de deportistas: 18**			**Edades: 13-14-15-16-17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: TACTICA EN ATAQUE									
Objetivo Especifico: SALIDAS RAPIDAS EN ATAQUE									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TACTICA EN ATAQUE									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia			Autodisciplina		Participaciòn	**X**	
Honestidad	**X**	Justicia	X		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento	**X**		Juego Limpio		Recompensa	**X**	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES Y PETOS
1.salida rapida en el momento del ataque.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES Y PETOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2. cunclillas y saltos.		Explosiva	**X**	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5. 100 Metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6		Desplazamiento			
7. Competensia 50mts		Reacciòn	**X**	10	
8. Elongacion general	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES Y PETOS
1 Se acopla al sistema de juego.	Acoplamiento	**X**	10	
2 Mantiene el ritmo en carreras cortas.	Ritmo	**X**	5	
3	Equilibrio			
4 Identifica su campo de juego	Orientación	**X**	10	
5	Diferenciación			
6 Reacciona al momento de la tactica de defensa ataque y regresa a su terreno de juego.	Reacción	X	10	
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES Y PETOS
1. Conoce los factores que influyen en la efectividad del pase, siendo la finta una ayuda elemental	**X**		**5**	
2. Maneja la recepción y tiene buen manejo del ángulo de pase	**X**		**5**	
3. Conoce los diferentes sistemas de ataque y aplicarlos a situaciones reales de juego		**X**	**10**	
4. El juegador editifica la zona del oponente y maneja el sistema de atque correspondiente		**X**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES Y PETOS
1.Estiramiento	**X**	5 min	Por medio de movimientos imiados	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Se informo de la importancia de la participacion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5 min	Se habla de la importacia de este movimiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:HECTOR RODRIGO SASTRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**		**Municipio: VERGARA**		**Hora: 5 pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE						**N° de deportistas: 18**			**Edades: 13-14-15-16-17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: TACTICA EN ATAQUE									
Objetivo Especifico: SALIDAS RAPIDAS EN ATAQUE									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TACTICA EN ATAQUE									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES Y PETOS**
1.salida rapida en el momento del ataque.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES Y PETOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2. cunclillas y saltos.		Explosiva	**X**	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5. 100 Metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6		Desplazamiento			
7. Competensia 50mts		Reacciòn	**X**	10	
8. Elongacion general	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES Y PETOS**
1 Se acopla al sistema de juego.	Acoplamiento	**X**	10	
2 Mantiene el ritmo en carreras cortas.	Ritmo	**X**	5	
3	Equilibrio			
4 Identifica su campo de juego	Orientación	**X**	10	
5	Diferenciación			
6 Reacciona al momento de la tactica de defensa ataque y regresa a su terreno de juego.	Reacción	X	10	
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES Y PETOS**
1. Conoce los factores que influyen en la efectividad del pase, siendo la finta una ayuda elemental	**X**		**5**	
2. Maneja la recepción y tiene buen manejo del ángulo de pase	**X**		**5**	
3. Conoce los diferentes sistemas de ataque y aplicarlos a situaciones reales de juego		**X**	**10**	
4. El juegador editifica la zona del oponente y maneja el sistema de atque correspondiente		**X**	**5**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS,AROS BALONES Y PETOS**
1.Estiramiento	**X**	5 min	Por medio de movimientos imiados	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Se informo de la importancia de la participacion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	5 min	Se habla de la importacia de este movimiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

OBLIGACION # 7 ACTUALIZACION DE INFORMACION RECOLECCION DE CONSENTIMIENTOS INFORMADOS Y ENTREGA DE DOCUMENTOS



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Milena Gutierrez Garcia, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1030 90 449 8. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Salvatore Vasco Garcia Gutierrez, con Tarjeta de identidad No 1030 90 8327, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA VEGA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de VOLEIBOL.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de LA VEGA , a los Veinti siete (27) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA. DEL MENOR Y EPS.

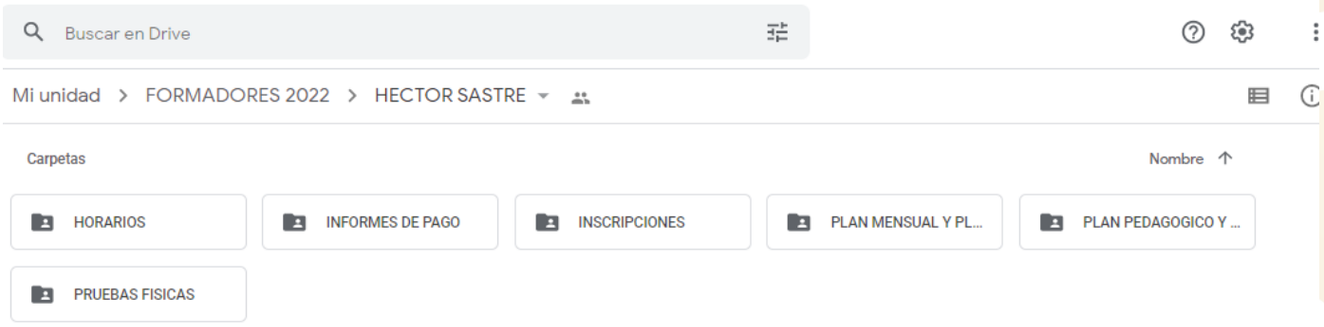
Sandra Gutierrez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1030 90 4498

TELÉFONO 310 478 0511

DIRECCIÓN CRA 3-19 #107

CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEYENDA VIVE!



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION # 8 PLANES MENSUALES DE DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
PLAN MENSUAL DE CLASE						
MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: SAN BERNARDO CUND.	
LUGAR:				JUAN XXIII Y CIC	HORARIO DE PRACTICA: DE 1 P.M A 5:00PM	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒ	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA		X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			X
			TRABAJO EN EQUIPO		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA		X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA	X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO		X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	REVES	X		
			DERECHA		X	X
			REMATE			
			BLOQUEO		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TEC. DE EFECTOS		X	X
			TEC. DE SAQUE		X	X
			DEZPLAZAMIENTO		X	X
			OBSERVACION DE RIVAL			
			TOMA DE DESICIONES			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

HECTOR RODRIGO SASTRE



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION # 9 APLICACIÓN DE PRUEBAS FISICAS Y MOTRICES

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ANGELICA ACERO	8	5.07	5.04	5.06	FALSO	0.00		111	101			0	0	0	100	0	
2	PABLO HERRERA	8	5.01	4.98	5.00	FALSO			116	118			0	0	0	100		
3	SALOME GONZALEZ	8	4.98	4.89	4.94	FALSO			101	108			0	0	0	100		
4	SARA CHAVEZ	8	5.02	4.98	5.00	FALSO			115	118			0	0	0	100		
5	SARA GOMEZ	9	4.97	4.93	4.95	FALSO			107	101			0	0	0	100		
6	FELIPE MORENO	7	4.97	4.85	4.91	FALSO			115	117			0	0	0	100		
7	SANTIAGO DIAZ	8	5.09	5.07	5.08	FALSO			105	106			0	0	0	100		
8	PAOLA FERNANDEZ	9	5.13	5.07	5.10	FALSO			101	111			0	0	0	100		
9	JUAN ORJUELA	8	5.08	5.07	5.08	FALSO			116	118			0	0	0	100		
10	SARA PEDRAZA	6	6.57	6.82	6.70	FALSO			98	96			0	0	0	100		
11	LUISA QUEVEDO	6	7.02	7.06	7.04	FALSO			95	93			0	0	0	100		
12	ANA MARIA ORTIZ	7	8.05	8.07	8.06	FALSO			93	93			0	0	0	100		
13	SAMANDA LAVERDE	8	5.09	5.07	5.08	FALSO			111	113			0	0	0	100		
14	KETXALY LAVERDE	9	4.98	5.02	5.00	FALSO			113	117			0	0	0	100		
15	VALENTINA GAMBOA	6	7.03	7.01	7.02	FALSO			95	98			0	0	0	100		
16			0	0	0.00	100							0	0	0	100		

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES, MONITOR: RODRIGO SASTRE/SAN BERNARDO

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	LUCIA ACERO	10	4.56	4.34	4.45	FALSO		FALSO	113	112			0	0	0	100		
2	CAMILA FERNANDEZ	11	4.23	4.74	4.49	FALSO			97	99			0	0	0	100		
3	CAMILA CHAVEZ	11	5.16	5.26	5.21	FALSO			102	104			0	0	0	100		
4	FELIPE PEDRAZA	9	4.58	4.45	4.52	FALSO			142	147			0	0	0	100		
5	EMMANUEL VALDERRAMA	10	4.17	4.14	4.16	FALSO			152	155			0	0	0	100		
6	LIAN PEDRAZA	11	4.17	4.11	4.14	FALSO			150	144			0	0	0	100		
7	SEBASTIAN AVILA	10	4.47	4.45	4.46	FALSO			129	127			0	0	0	100		
8	DANNA RODRIGUEZ	11	4.23	4.15	4.19	FALSO			119	121			0	0	0	100		
9	SEBASTIAN MORENO	10	4.15	4.17	4.16	FALSO			151	154			0	0	0	100		
10	SANTIAGO CASTILLO	9	4.58	5.03	4.81	FALSO			95	97			0	0	0	100		
11	SHEILAN LINARES	10	5.03	4.54	4.79	FALSO			117	122			0	0	0	100		
12	ALISSON PRIETO	10	4.55	4.23	4.39	FALSO			113	117			0	0	0	100		
13			0	0	0.00	100							0	0	0	100		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JUAN PABLO ACOSTA	13	4.23	4.16	4.20	FALSO	0	FALSO	153	146	149.5		0	0	0	100	0	100
3	SANTIAGO DUARTE	12	4.96	4.82	4.89	FALSO	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
4	NICOL PARDO LAITON	13	5.49	5.37	5.43	FALSO	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
5	YOTSUA MUÑOZ	13	3.34	3.28	3.31	FALSO	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
6	PAULA MURCIA	11	5.93	5.89	5.91	FALSO	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
7	KATERINE MURCIA	12	5.02	4.9	4.96	FALSO	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
8	NIKOL ROMERO	13	4.17	4.15	4.16	FALSO	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
9	MARIA FERNANDA ROMERO	12	6.02	5.93	5.98	FALSO	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
10	LINA GALEANO	12	6.18	6.12	6.15	FALSO	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
11	CARLA SINISTERRA	12	5.17	5.16	5.17	FALSO	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
12			0	0	0.00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SEBASTIAN AGUILERA	14	3.92	3.82	3.87	FALSO	38	40	180	178	179	180	9	10	9.5	90	7.89	90
3	VANESA ARIAS	16	4.56	4.41	4.49	FALSO	0	FALSO	135	125			0	0	0	100	0	100
4	ARBEY PARDO	17	4.23	4.15	4.19	FALSO	0	FALSO	169	166			0	0	0	100	0	100
5	ALEX ACERO	14	4.11	4.02	4.07	FALSO	0	FALSO	170	164			0	0	0	100	0	100
6	ANDRES SASTRE	14	4.01	3.91	3.96	FALSO	0	FALSO	178	169			0	0	0	100	0	100
7	NICOLAS RUEDA	14	4.05	3.91	3.98	FALSO	0	FALSO	179	198			0	0	0	100	0	100
8	DAVID TORRES	16	4.09	3.97	4.03	FALSO	0	FALSO	157	163			0	0	0	100	0	100
9			0	0	0.00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

OBLIGACION #10 CERTIFICADO DEL MUNICIPIO



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN BERNARDO
SECRETARIA DE GOBIERNO

EL SUSCRITO SECRETARIO DE GOBIERNO DEL MUNICIPIO DE SAN BERNARDO CUNDINAMARCA

CERTIFICA

Que **HECTOR RODRIGO SASTRE BOHORQUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 3.155.601 expedida en San Bernardo presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO**, durante el periodo del 1 al 22 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a solicitud del interesado, a los veintidós (22) días del mes de diciembre de 2022.

JOSE EFREY MORA AREVALO
Secretario de Gobierno

Carrera 6 No. 3A -16/28 Tel.: 3104770250
E-mail: alcaldia@sanbernardo-cundinamarca.gov.co
Código Postal Urbano 252020 / Rural 252027-252028
NIT: 800093457-5

OBLIGACION #11 APOYO A LOS DIFERENTES COMPONENTES

- Me encuentro en completa disposición de cumplir con esta obligación en el momento en que me sea solicitado por el instituto.

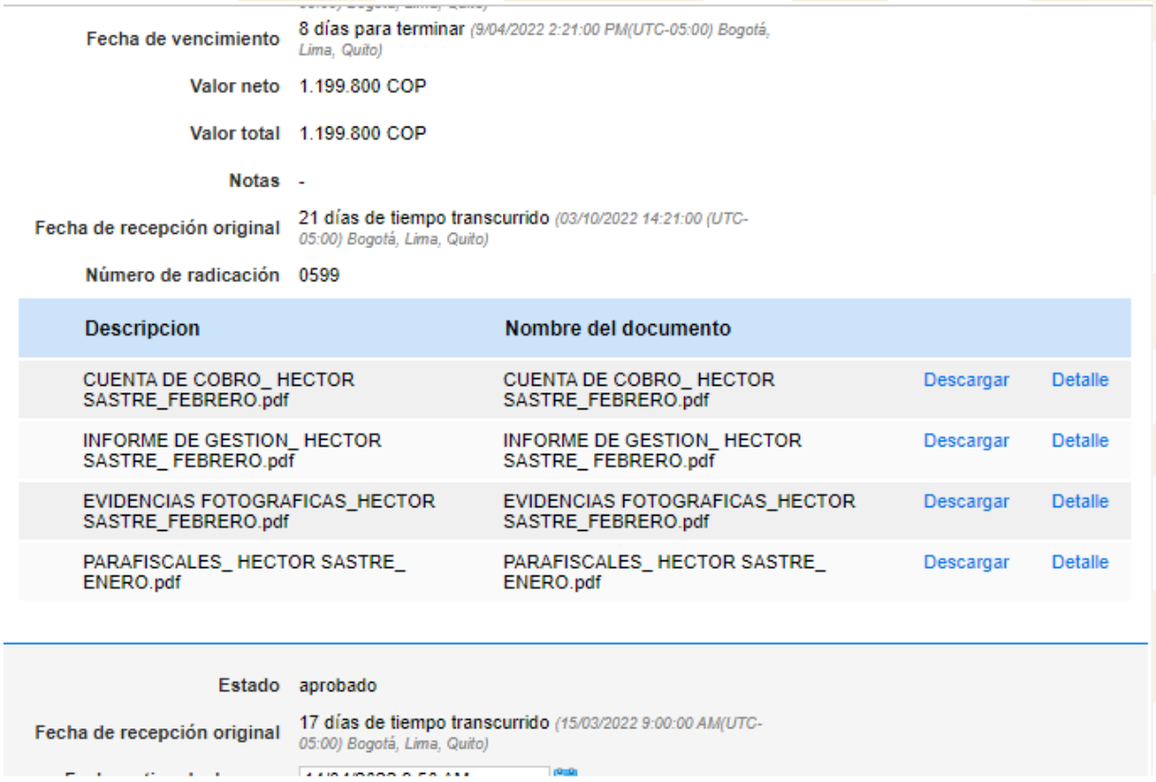
OBLIGACION #12 ASISTENCIA A REUNIONES Y CAPACITACIONES

- Me encuentro en completa disposición de cumplir con esta obligación en el momento en que me sea solicitado por el instituto.

OBLIGACION # 13 NO SE TRASLADARON DOCUMENTOS AL ARCHIVO

En este período no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el formato único de inventario documental.

OBLIGACION # 14 GARGUE DE DOCUMENTOS AL SECOP



Fecha de vencimiento	8 días para terminar *(9/04/2022 2:21:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*
Valor neto	1.199.800 COP
Valor total	1.199.800 COP
Notas	-
Fecha de recepción original	21 días de tiempo transcurrido *(03/10/2022 14:21:00 (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*
Número de radicación	0599

Descripcion	Nombre del documento		
CUENTA DE COBRO_ HECTOR SASTRE_FEBRERO.pdf	CUENTA DE COBRO_ HECTOR SASTRE_FEBRERO.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION_ HECTOR SASTRE_ FEBRERO.pdf	INFORME DE GESTION_ HECTOR SASTRE_ FEBRERO.pdf	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS_HECTOR SASTRE_FEBRERO.pdf	EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS_HECTOR SASTRE_FEBRERO.pdf	Descargar	Detalle
PARAFISCALES_ HECTOR SASTRE_ ENERO.pdf	PARAFISCALES_ HECTOR SASTRE_ ENERO.pdf	Descargar	Detalle

Estado	aprobado
Fecha de recepción original	17 días de tiempo transcurrido *(15/03/2022 9:00:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*