INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 386 DE 2022

OBJETO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"	**INFORME FINAL**
JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIOS	SAN BERNARDO
FECHA DEL INFORME	10/02/2022- 24/12/2022
PERIODO DEL INFORME	FINAL
CONTRATISTA	HECTOR RODRIGO SASTRE BOHORQUEZ

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 386 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de diez (10) meses y quince (15) días

Explicación breve frente a lo realizado en cada una de las actividades por el tiempo contratado.

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

Se sigue con la convocatoria a la escuela de formación en la disciplina de Baloncesto en el municipio de san bernardo, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Donde al realizar la presentación con el ente municipal realice junto con la alcaldía la distribución de la pieza publicitaria en los diferentes escenarios deportivos, colegios y usando las redes sociales del municipio para así alcanzar la cobertura.

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

Cargue en el drive creado por el gestor los documentos respectivos, dentro de los cuales se incluye el plan pedagógico, malla pedagógica de todos los niveles, horarios y sitios de práctica. Estos documentos los cargue en los tiempos acordados con el gestor.

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

Programé sesiones de entrenamientos diarios donde los temas principales fue los valores de respeto, el valor propio, inicios a los principios básicos del baloncesto y temáticas plasmadas en el plan pedagógico y malla y curricular para baloncesto 2022, en los horarios y sitios de entrenamiento asignados por el municipio de San Bernardo para los meses de febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre.

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

hice sesiones de entrenamiento para cada nivel de formación iniciación, fundamentación y perfeccionamiento los días martes, jueves y sábado de cada semana con una cobertura de 55 deportistas distribuidos así:

INICIACION 34
FUNDAMENTACION:10
PERFECCIONAMIENTO 11

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

Utilice correctamente el uniforme y los logos de Indeportes Cundinamarca en las diferentes actividades realizadas en el municipio de San Bernardo Cundinamarca durante los meses de

febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre y noviembre

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

Realice las respectivas sesiones de entrenamiento de la escuela de formación de baloncesto donde se planificó 9 sesiones semanales, 3 por categoría con una intensidad horaria de 2 horas por cada una para los meses de febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio , agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre

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

Entregue los consentimientos y fichas de inscripción con el fin de consolidar la información del proceso de formación de la escuela de baloncesto en el municipio de San Bernardo, una vez devueltos los formatos diligenciados los organizare por niveles en carpetas fascia y se cargaron en el drive.

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

Realice la entrega de las 36 sesiones en el drive que se ejecutaran para los meses de febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto,septiembre,octubre, noviembre y diciembre solicitadas por el supervisor en los tiempos establecidos, con las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, teniendo unos objetivos claros, los aspectos físicos y técnicos descritos de forma coherente con cada categoría y los métodos aplicados a cada una de las sesiones.

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

Se realizó cada una de las evaluaciones técnicas y físicas de los deportistas en el mes de mayo y octubre se realizó la toma de medidas de composición corporal, test de 20 metros lisos, test de salto largo sin impulso y test de shuttle run 4x10 mt, en la escuela de volcán y parque principal del municipio a los tres niveles de formación.
De la misma manera el día 26/05/2022 se realizó la toma de datos de los test de bastón y test de course navette de 20 mt, en la escuela de aposentos y parque principal del municipio a los tres niveles de formación.

Cabe aclarar que dentro el formato de evidencias se adjunta las evidencias fotográficas de los test, como la descripción y planillas de recolección.

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

Se hace entrega de la certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales para los meses de febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre , noviembre y diciembre

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

- Realicé el día 24 de marzo las mesas de políticas públicas en el municipio de La Peña, siguiendo el cronograma sugerido por INDEPORTES CUNDINAMARCA.
- El 22 de abril se apoyó la actividad del dia del niño que realizo la alcaldia municipal.
- Se apoyaron las siguientes actividades
  25/05/2022 Apoyo Dia del desafío.
-

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

- Asistí a reunión el día 3 de marzo, Municipio de la Vega a las 8, am. A la reunión programada por INDEPORTES Tema: Capacitación (políticas públicas indeportes Cundinamarca 2022).

- Reunión virtual el día 28 de marzo con el gestor de la provincia del Gualivá. Tema: capacitación entrega de informe, evidencias, para el mes de marzo

Asistí a 4 reuniones virtuales por parte de INDEPORTES, de acuerdo a la siguiente descripción:

  - 05 de abril: 6:00 pm, virtual, tema capacitación día mundial de la actividad física.
  - 18 de abril 7:00 pm, virtual, tema capacitación sobre formato planeación y seguimiento de la población.
  - 20 de abril a las 9: 00 am, virtual, tema entregar información al gestor provincial de la región del Gualiva sobre el formato de grupo poblacional.
  - 27 de abril 11 am, tema: Emergencia ola Invernal Apoyo a la gobernación. Convocada por la SEC. Agricultura

Asistí a una reunión presencial por parte de INDEPORTES, de acuerdo a la siguiente descripción:

- el día 12 de mayo en el municipio de Facatativá, convocada por nuestro gestor y el tema:

Explicación de pruebas antropométricas y físicas a realizar en nuestras escuelas deportivas. Asistí a una reunión presencial por parte de INDEPORTES, de acuerdo a la siguiente descripción:

- 6 de junio 8:00 am: elaboración de encuestas mesas de trabajo política pública a cargo de José G.

- 20 de junio, reunión virtual tema: población por municipios a cargo de Daniel Colmenares.

Participe activamente de las jornadas de capacitación programadas por Indeportes Cundinamarca Y el supervisor de la zona del Sumapaz:
 El 15 de noviembre asistí a la reunión convocada en la gobernación por la coordinación del componente deporte formativo, TEMA: socialización festivales escuelas de formación
 Reunión virtual tema festivales, nov 23 de 2022.

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

Realice y presente por medio de la plataforma secop ll el informe de los meses febrero, marzo, abril, mayo, junio y julio del 2022 con los formatos y las evidencias pertinentes para que sea válido el informe contractual para la parte administrativa de Indeportes Cundinamarca.

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

Entregué al gestor el día la documentación requerida y demás productos que elaboré los meses de febrero, marzo, abril, mayo, junio y julio Informe de supervisión.

- Certificación del municipio
- Horarios y sitios de entrenamiento
- Grupos poblacionales (cobertura)
- Control de asistencia
- Plan diario de clase
- Plan mensual
- Evidencia fotográfica
- Pago de seguridad social mes de noviembre y diciembre
- Plan pedagógico

- Cuenta de cobro

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
ENERO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	22205731
FEBRERO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	22420553
MARZO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	22937506
ABRIL	1.000.000	125.000	160.000	24.400	23124814
MAYO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	23336894
JUNIO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	23595942
JULIO	1.000.000	130.000	166.600	25.400	23837459
AGOSTO	1.000.000	130.700	167.200	25.500	24119722
SEPTIEMBRE	1.000.000	127.100	162.600	24.800	24597252
OCTUBRE	1.000.000	127.400	163.100	24.900	24844865
NOVIEMBRE	1.000.000	126.900	162.500	24.800	24855715
DICIEMBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	25090941
Totales	**11.000.000**	**1.517.100**	**1.942.000**	**296.200**	

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	**TOTAL, DE NIÑOS**
INICIACION	34
FUNDAMENTACION	10
PERFECIONAMIENTO	11
TOTAL	**55**

Modalidad de contratación	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	$ 17.997.0000	10 meses y 15 dias	2022000536 2022003206

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	HECTOR RODRIGO SASTRE



Firma:

RELACIÓN DE ANEXOS

OBLIGACION 1



OBLIGACION 2

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO EN LA ESCUELA DE FORMACIÒN DEL MUNICIPIO DE PEÑA EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA BALONCESTO

HECTOR RODRIGO SASTRE
INSTRUCTOR-

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
COORDINACION DE ESCUELAS DE FORMACIÓN LA PEÑA, CUNDINAMARCA
2022

INTRODUCCIÓN

LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE LA PEÑA, PRETENDE MITIGAR LA INACTIVIDAD QUE GENERO LA EMERGENCIA SANITARIA COVID 19 EN LA POBLACIÓN DE

Debido a la poca inactividad que se presenta en el municipio de LA PEÑA, referente al desarrollo cultural y deportivo, en las diversas disciplinas, por la emergencia sanitaria corona virus (COVID-19). **INDEPORTES** crea un plan en donde se logre mitigar algunas necesidades de la población infantil y juvenil. Las cuales son de vital importancia, puesto que se logra consolidar un ámbito saludable, social y armónico, fortaleciendo las capacidades de cada uno de los participantes. Por ende, se implementan las escuelas de formación, en el municipio de LA PEÑA con el fin de cubrir una serie de necesidades. Físicas, motrices, y sociales.

La formación integral, cumple un papel importante en el desarrollo cultural y personal del individuo, puesto que es un proceso continuo, permanente y participativo, buscando el aprendizaje y fortalecimiento de cada una de las dimensiones del ser humano como lo son: intelectual, espiritual, corporal, y comunicativa.

Considero que el proceso de Escuelas de Formación Deportiva, generado por INDEPORTES CUNNDINAMARCA, debe poseer un método pedagógico estructurado que respalde su quehacer y no se limite únicamente a la técnica y a la táctica deportiva: (reglamentos, fundamentos, sistemas de juego, destrezas, etc.) Por el contrario, debemos enfocarnos en las necesidades de los deportistas y lograr dar solución a ella por medio de un contexto educativo, recreativo y cognoscitivo, es el hecho que implica en primera instancia definir un concepto de la educación y el deporte que permita consecuentemente con la misma, establecer una clara concepción de Escuelas Deportivas y dentro de ésta el papel que juega el deporte como estrategia fundamental de formación

JUSTIFICACIÓN

Construir, desde un proceso pedagógico y social, una adecuada formación física, intelectual, afectiva y social de la comunidad escolar del Municipio de LA PEÑA, esto implica el abordaje de planes y programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva formativa de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses, en

donde el deporte y la recreación serán los instrumentos fundamentales, teniendo como prioridad del desarrollo integral, social. Fortaleciendo la salud, ocio y/o rendimiento deportivo.

Por esta razón estructurar un programa que tenga trascendencia en su planeación e implementación adaptando un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas de la comunidad afectada, generando un espacio propicio en función de la práctica pedagógica de los deportistas, al igual que ofrezca un gran servicio a la comunidad, desde la nueva misión de formación y de su entorno, encaminada por profesores capacitados los cuales conocen a la perfección el sistema de trabajo con las diversas edades de los deportistas, con la finalidad de explotar al máximo las capacidades básicas de los niños (a) y jóvenes por medio de diversas actividades adaptadas a las condiciones de cada población.

Considerando esta concepción metodológica la cual pretende posibilitar el desarrollo de un hombre y/o comunidad capaz de actuar en un mundo en constante transformación, en su integridad, con una interacción social, cultural y deportiva bajo un principio de autonomía que propende por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva.

Con referencia a la pandemia que se está viviendo; las escuelas de formación deportiva surgen como herramienta para mitigar el impacto generado en los niños y jóvenes. Ya que se convierte en un medio por el cual los deportistas pueden liberar acciones de adrenalina y noradrenalina reprimidas por el encierro preventivo, dichas acciones han ocasionado en los jóvenes y niños aburrimiento. Debido a esto es importante iniciar las escuelas de formación deportiva en los municipios LA PEÑA del departamento de Cundinamarca.

MARCO LEGAL

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

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

Decreto 2845 de 1984 Decreto 2225 de 1985

Acuerdo 058 de 1991

Resolución 001909 de 1991

Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Formar deportistas íntegros, que contribuyan al desarrollo de una sociedad digna, responsable y coherente, siendo el deporte el vehículo transportador y movilizador de valores y formación integral para cada uno de los niños, jóvenes y adolescentes que hagan parte del proceso.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la personalidad del niño, ayudando a su formación integral.
- Adecuar las necesidades de los niños al entorno deportivo, consiguiendo compaginar sus deseos con el desarrollo del juego.
- Mejorar las capacidades motrices básicas, en los niños
- Fortalecer las capacidades coordinativas básica

ORGANIZACIÓN Y POBLACION PARTICIPANTE

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. Para garantizar un proceso idóneo y adecuado, al desarrollo en las Escuelas Deportivas, para ello se han definido 3 niveles, de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos.

NIVEL DE INICIACION

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años en deportes de conjunto. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su

esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y actividades recreativas.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años en deportes de conjunto. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto, acompañado de una parte recreativa fundamental para el fortalecimiento de valores, responsabilidades y deberes de cada uno de ellos y unión de grupo.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia. Acompañado de una parte recreativa fundamental para el fortalecimiento de valores, responsabilidades y deberes de cada uno de ellos y unión de grupo.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE, ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los

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

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del Plan Decenal del Sector.

ESTRUCTURA POR NIVELES, TEMAS Y CONTENIDOS

INICIACIÓN DEPORTIVA

En todo proceso de enseñanza-aprendizaje de cualquier actividad, del deporte en particular, la deportista ira evolucionar a través de una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo a desarrollar sus capacidades motrices básicas y con ello, los diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados a sus características biológicas como psicológicas. De esta manera irá progresando en su deporte de una forma seria, racional, pedagógica, programada y eficaz; evitando la aceleración temprana y la improvisación en su proceso formativo. La iniciación deportiva va a suponer el primer contacto de nuestros alumnos con un/os determinado/s actividades las cuales potencializaran dichas capacidades. Por tanto, van a ser los cimientos, sobre la que vamos a "construir" la formación de los deportistas. Es evidente que esta fase puede determinar el adecuado proceso de formación, puesto que, si se implementa una buena fundamentación en los deportistas desde temprana edad, se obtendrán grandes resultados y responsabilidades de cada uno de ellos, tanto en la parte intelectual, y deportiva, es por ellos que diversos autores definen la iniciación deportiva como:

Para Hernández Moreno (1995), la iniciación deportiva "es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento." Esta vez la definición está planteada desde el punto de vista educativo al hacer incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Blázquez (1986: 35) asume como definición de iniciación deportiva que: "Desde el punto de vista educativo, dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va a llegar evolutiva y progresivamente al dominio de cada especialidad".

Según lo anterior cabe mencionar que las escuelas de formación son y serán de gran importancia para el proceso formativo de los diversos deportes que surjan en la actualidad, puesto que contribuirán al mejoramiento de las destrezas, capacidades y habilidades de los deportistas en sus diversas disciplinas.

FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA

En estas edades o fase de entrenamiento es la más apropiada para el aprendizaje consistente de los elementos básicos del baloncesto. Los niños reconocen la importancia del aprendizaje y el ejercicio, ven la relación entre entrenamiento y rendimiento. En esta fase se trabaja la técnica, táctica y las capacidades físicas, como lo son fuerza, velocidad resistencia. La educación que pueden tener los deportistas de cara al entrenamiento regular, la adaptación a la sociedad y el aprendizaje de actividades motrices variadas, son muy importantes puesto que se forma al niño con principios idóneos. Por esto se califica a esta edad como la mejor edad de aprendizaje motora. Debido a que sus cambios metabólicos son muy notorios en su desarrollo corporal, como lo es el crecimiento de la fuerza, la velocidad. Aunque los movimientos de fuerza explosiva cansan rápidamente el cuerpo, se recupera también enseguida tras la carga. Se puede ser muy exigente con los niños de 11 años con respecto a la habilidad, velocidad y resistencia. Es característico de esta edad el afán de reconocimiento, el mostrarse como el mejor: destreza, fuerza y habilidad futbolística se dejan comparar fácilmente entre sí. Esta serie de cambios pueden ser aprovechados al máximo para bien con los debidos ejercicios, puesto que si sobrepasamos el método de enseñanza podemos perjudicar notoriamente el desarrollo personal y profesional del niño, todo por el simple hecho de querer obtener grandes resultados en tampoco tiempo. “Todos los deportistas deben ir creciendo paulatinamente, sin necesidad de saltar los procesos del niño.”

Para *Vygotsky Durante la adolescencia y la primera juventud se produce un notable avance en la formación y desarrollo de la auto – conciencia.*

Blazquez, (1995) *Asegura que en “la edad de 10 a 12 años se trata sobre todo de la adquisición y formación exhaustiva de los elementos técnicos, del refinamiento y mejora de los gestos motores, y de llevar a los niños paso a paso al juego con un contrario. Formas jugadas y objetivos operativos se emplean cada vez más en la enseñanza del comportamiento táctico básico, del juego combinado, así como de los principios tácticos de grupo y de equipo. El desarrollo de las capacidades físicas se combina paulatinamente con los elementos técnico-tácticos. Visto desde el ángulo pedagógico, es importante que se den cuenta de lo necesario que es un comportamiento disciplinado, del cumplimiento de las reglas, del comportamiento correcto con sus compañeros*

de juego y con el contrario".

Unos comportamientos básicos consolidados de tal modo influyen positivamente en el rendimiento. Los niños luchan con ánimo, con riesgo y en interés del equipo. Esencial es también el desarrollo de las cualidades volitivas: la ambición, la perseverancia, y la adaptación a unas costumbres de modo de vida deportivo.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Para un óptimo trabajo en escuelas de formación deportiva depende de una acción, metódica y constante, reestructurando conceptos aplicables a una realidad deportiva. Buscando el fortalecimiento de las áreas motrices y psicosociales del niño a través de una experiencia formativa y lúdica mediante el juego donde los niños, guiados por un formador crean un entorno al desarrollo de estas actividades motrices y predeportivas. El desarrollo del proyecto se realizará de la siguiente manera.

Elaborar un gran contenido teórico - conceptual por medio de textos, artículos, revistas y cualquier otra fuente que referencie a nuestro objeto de estudio. De igual forma se contempla, los procesos de planificación y cualquier otro recurso que se adapte a nuestro rastreo bibliográfico.

Con la finalidad de mostrar una propuesta estructurada y proyectada en la cual se refleje la formación y el deporte, sabiendo que son parte fundamental de la vida local, en la medida en que estimula el talento y la creatividad de quienes lo practican y, con ello, proyecta las bases para la apertura de espacios de participación que le permiten a la comunidad acceder a otras formas de desarrollo personal y colectivo.

NIVEL INICIACIÒN

OBJETIVO

La iniciación al baloncesto es el primer contacto de los jugadores con este deporte. Supone empezar a trabajar los aspectos básicos, tanto a **nivel** técnico-táctico, como reglamentario.

ESPECIFICOS

- ✓ Conservar el balón
- ✓ Avanzar con el balón
- ✓ Lanzar a canasta sin oposición

- ✓ Conducción de balón
- ✓ Adaptación

FISICO-MOTOR

Capacidades Perceptivo-Motrices:. Coordinación y equilibrio.

Habilidades Básicas de Movimiento: Caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar.

TEÓRICO: Conceptos propios de dicho deporte, nutrición, higiene y la importancia del juego y formas jugadas, en el marco del trabajo en equipo.

PSICOSOCIAL: Autoestima, seguridad, convivencia y valores**.**

CONTROL Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación lo que permitirá comprender la evolución de cada actividad que realicen los deportistas, mediante el seguimiento de lo plasmado en malla curricular.

NIVEL FUNDAMENTACION

OBJETIVO

Fomentar la adherencia de los jóvenes a la práctica del deporte en general y en particular al BALONCESTO, mejorar las capacidades técnicas de los jugadores y las capacidades técnicas de los jugadores, fomentar un estilo de vida saludable entre las jóvenes el desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO.

ESPECIFICOS

- ✓ . Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación
- ✓ . Estimular el desarrollo motriz de los alumnos a través del baloncesto
- ✓ Concientizar a los deportistas que a través del baloncesto desarrollen una formación integral en cada una de las actividades a desarrollar.
- ✓ Crear espacios de integración lúdica-recreativa, para el desarrollo integral, social y personal del deportista.

FISICO: Capacidades Físicas Condicionales

TECNICO: drible, lanzamiento, defensa, pases, recepción

TEÓRICO: Reglamento del baloncesto, conceptos o terminología e historia, nutrición, higiene y roles que desempeñan los jugadores en cada posición en el campo de juego.

PSICOSOCIAL: Autoestima, seguridad y convivencia**.**

CONTROL Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación o de logro en cada actividad que realicen los deportistas, que se encuentran en la malla curricular, se podrá facilitar la óptima evaluación y valoración, en cuanto al desempeño de cada uno de los deportistas.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL

Potencializar las capacidades técnicas individuales y de conjunto de los deportistas, por medio de acción reales de juego y formas jugadas. En donde desarrollarán la mejor acción según la situación real de juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

1. Elevar el nivel técnico de los jugadores.
2. Aprender y/o mejorar todos y cada uno de los fundamentos concretos en los que se incide de acuerdo con la intensidad y la modalidad elegida de Campus: Bote, Tiro, Pase, Defensa, Paradas, Fintas, Pivotes, Penetraciones, Finalizaciones, etc.
3. Aprender y/o mejorar la técnica y táctica defensiva.
4. Desarrollar una mentalidad defensiva agresiva y de trabajo.
5. Aprender y/o mejorar la concentración, la autoconfianza, la auto superación, la auto motivación, el control de la ansiedad, es decir el poder mental del jugador

UNIDADES TEMATICAS

FISICO: Capacidades físicas, (Fuerza, Velocidad, Resistencia, Reacción).

TECNICO: lanzamientos, driblen, pases, control

TACTICO: desplazamientos ofensivos. Carrera, giros, paradas

PSICOSOCIAL: Confianza, convivencia, cuidado de sí mismo.

CONTROL Y EVALUACIÓN

Durante cada sesión de clase, el entrenador llevará un proceso evaluativo, en donde evaluará las actividades y el compromiso que presentan los deportistas en el desarrollo en cada una de ellas. Con la finalidad de continuar con lo plasmado en la malla curricular o realizar algunos cambios pertinentes.

METODOLOGIA PARA LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Después de un estudio exhaustivo en diferentes campos de entrenamiento, se ha podido verificar que la enseñanza de la iniciación, fundamentación y especialización del fútbol de salón está caracterizada como norma general en unidades de trabajo marcadas por un objetivo claro; el cual lo conseguían partiendo de principios tales como: De lo simple a lo complejo. Por ello cada unidad de entrenamiento constara de tres fases esenciales:

- ✓ **FASE INICIAL:** Se realizará el calentamiento, de forma individual y colectiva realizando una variedad de movimientos motrices básicos "trotar, agarrar, desplazamientos laterales, frontales, con su respectiva movilidad articular y estiramiento". Acompañado del juegos y formas jugadas.
- ✓ **FASE CENTRAL:** Se realizarán ejercicios variados con juegos técnicos menores en cuanto a la técnica del Pase, Conducción, Driblin esto en el caso del nivel de fundamentación de manera correctiva, buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo. Para el caso del nivel de Iniciación, se aplicarán diversas actividades lúdicas-recreativas por medio de juegos y formas jugadas por su óptima exploración y familiarización con el deporte del baloncesto. Para la parte de especialización se fundamentarán en sistemas tácticos de juego. Para finalizar, en cada categoría se terminará con un juego de integración, donde se evidencie lo trabajado en cada sesión de entrenamiento.
- ✓ **FASE FINAL:** Para culminar la sesión de entrenamiento se ejecutará una serie de estiramientos los cuales pueden dinámicos y estáticos, que involucren el tren inferior y superior, para evitar cualquier tipo de lesión en los deportistas, al tiempo

se recordaran aspectos importantes vistos en la sesión de entrenamiento a mejorar y se darán felicitaciones a los procesos evolutivos que tenga cada deportista.

CONTROL Y SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Introducción

La valoración de la condición física es un componente relevante en el control del entrenamiento. La finalidad del control del entrenamiento es proporcionar una información constante acerca de los efectos del trabajo realizado durante este proceso, y del estado físico-técnico del deportista (González Badillo & Rivas, 2002). A través de este control el entrenamiento se convierte en un proceso racional, y se obtiene una mayor cantidad y calidad de información que facilita a entrenadores, preparadores físicos y deportistas una serie de estímulos adaptados a las necesidades del deportista, y obtener así el mejor rendimiento.

La valoración del entrenamiento implica una forma de medida. Una medida adecuada es una tarea compleja en el ámbito deportivo, y es necesaria para realizar tanto un diagnóstico preciso como un seguimiento del proceso desarrollado.

La valoración de la condición física persigue una serie de objetivos (González Badillo, Ribas & Ribas, 2002):

- ✓ Controlar el proceso de entrenamiento.
- ✓ Valorar la relevancia de las distintas cualidades físico-técnicas en el rendimiento específico: varianza explicada.
- ✓ Definir las necesidades de cada cualidad física dentro de la condición física general.
- ✓ Definir las potencialidades y debilidades del perfil del deportista.
- ✓ Verificar la relación entre los progresos en las distintas cualidades físicas, y el rendimiento específico: relación entre cambios.
- ✓ Predecir en la medida de lo posible los resultados.
- ✓ Prescribir el entrenamiento más adecuado en función de: a) Las necesidades de las distintas cualidades físicas en la disciplina deportiva y del propio sujeto; b) Los resultados de los test realizados hasta el momento.
- ✓ Valorar la influencia de unas cualidades físicas sobre las demás.
- ✓ Discriminar entre deportistas del mismo y de distintos niveles deportivos.

Cuando se plantea la realización de mediciones de la condición física, se deben de tener en cuenta una serie de consideraciones:

- ✓ Se debe de tener muy claro qué es los que se pretende medir: fuerza, resistencia, velocidad, etc.
- ✓ Se debe de asegurar que el instrumento de medida posea fiabilidad, validez, constancia y precisión adecuadas, de manera que cada magnitud de la cualidad o fenómeno que se

mida reciba una valoración idéntica en todos los momentos en que sea utilizado.

- ✓ Considerar las circunstancias en las que se realiza la medición: temperatura, hora, calentamiento previo, actitud del deportista, etc.
- ✓ Conocer los mecanismos de producción de fuerza, velocidad, resistencia, potencia, etc., y la relación entre estas cualidades y el rendimiento deportivo. También, se debe de considerar la sensibilidad de los test realizados a los cambios fisiológicos y técnicos producidos por el entrenamiento, y la influencia que tiene en los resultados la similitud entre el test y la tipología del entrenamiento realizado.
- ✓ Los grupos musculares, movimiento, velocidad y tiempo de aplicación de la prueba deben ajustarse lo máximo posible a las características del gesto específico, de manera que los resultados obtenidos sean representativos del tipo de cualidad física que se requiere en una especialidad deportiva específica.

A partir de las consideraciones anteriores, en el presente trabajo se plantea una propuesta práctica de valoración y control del entrenamiento.

"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 TEMA QUE SE ALCANZARA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	capacidad de movimientos parciales del movimiento total
						EQUILIBRIO	capacidad para mantener el conjunto del movimiento corporal
						RITMO	reconocer dichos estado durante los desplazamientos acordes de la canción
						ORIENTACION	identifica el cuerpo y reconoce la diferencia entre derecha e izquierda, identifica la situación y las movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un objeto en movimiento
						RECEPCION	identifica el apoyo en un solo pie, logra mantener los movimientos realizados
						REACCION	para conseguir un ajuste fino entre la diferencia física del movimiento y entre diferentes partes de las partes del cuerpo)
						ADAPTACION	capacidad de ejecutar movimientos durante el control de la velocidad
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	DOBLE RITMO	identifica la ejecución del movimientos alcanzado cada uno de los movimientos
						DRIBLIN	identifica el apoyo en un solo pie, logra dirigir el balón, manteniendo la distancia del otro y ubicación espacial y dominio del mismo
						SALTAR	Realizar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de uno o ambos pies, y cae
						ATRAPAR	Es la acción voluntaria a través de la cual una persona coge con el uso de un objeto en movimiento
						RODAR	Un desplazamiento corporal que se caracteriza por el giro sobre uno de los ejes longitudinal, sagital o transversal.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	CAPACIDAD MUSCULAR	capacidad de oponerse a una resistencia. Existen varios tipos: fuerza resistencia, fuerza máxima, fuerza velocidad
						CONDICIONALES	identifica el apoyo en un solo pie, logra mantener el equilibrio del organismo
						RESISTENCIA A LA FUERZA	Aguantar al realizar un trabajo de fuerza determinado
						FUERZA Y CAIDAS	identifica fuerza en las manos en su propio peso, se ubica en un espacio determinado.
				3	RESISTENCIA	TECNICA	maneja la alternancia entre pasos, pies, manos, brazos, piernas, cabeza, tronco
				3	VELOCIDAD	UBICACION ESPACIAL	identifica la ubicación en el espacio de su propio cuerpo, identifica las posiciones de el deportista identifica las posiciones de otros a baja, derecha, izquierda, arriba, abajo en un determinado espacio
						VELOCIDAD TRASLACIONAL	capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible
						VELOCIDAD DE REACCION	capacidad que tienen los individuos de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo
						RESISTENCIA A LA VELOCIDAD	Por ser una capacidad física compleja, que implica a la resistencia y la velocidad, también se ve influenciada por otras capacidades condicionales
				4	FLEXIBILIDAD	COORDINACION VISOMANUAL	identifica la distancia al ara para dar inicio a la secuencia de movimientos
		TECNICO	DESTREZAS	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	RECEPCION	identifica el apoyo en un solo pie,identifica en apoyo a pie junto,Logra mantener el equilibrio del organismo en movimientos dinamicos en relativo cambio de actividad corporal y utilizando un solo segmento
						PASES	identifica la secuencia del movimiento para realizar el pase de pecho
						VISION	identifica el espacio donde todos los jugadores, tanto compañeros como contrarios, alrededor de la trayectoria del balón
				3	PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO	DRIBLING	Identifica la velocidad de los regreses del balón a sus manos, la inestancias y se ubica en el espacio teniendo en cuenta la bilateralidad, el equilibrio y el dominio el balón
						DOBLE RITMO	identifica la secuencia del movimientos alcanzado cada uno de los movimientos identifica la alternancia al ara para dar inicio a la secuencia de movimientos
				3	CONDUCCION DE BALON	DRIBLING CON MANOS	se pondrán estaciones con conos y con la mano derecha dribrarán pasando haciendo slalom
						DRIBLING CON PASES Y CONDUCCION	nos colocamos en la línea de fondo con balón y realizamos conducción dentro del ámbito de ambas manos derecha e izquierda y luego realizamos pase con el compañero
						PROTECCION DE PELOTA	estaremos de espaldas y caminaremos así atrás driblando con mano derecha e izquierda de frente a fondo de la cancha
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEPORTE	CONCEPTOS DEL BALONCESTO	Por medio de videosse explicar la historia del balonacestoen el mundo
						HISTORIA DEL BALONCESTO	por medio de videos se explicara los conceptos tacticas y tecnicas del baloncesto
				2	REGLAMENTACION	TERRENO DE JUEGO	CONOCE LOS NOMBRES TÉCNICOS DEL CAMPO DE JUEGO
						COOPERAR	aplica la vista durante el entrenamiento en situaciones reales de juego
						SISTEMAS DE JUEGO	CONOCE LOS NOMBRES TÉCNICOS DEL CAMPO DE JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	El sentido pertenenci a es muy importa nte ideal! Nunca debe dejar a nadie! Todos somos importa nte para que siga todo así no es necesario que reprimia lo ¡PRACTIQUE el objetivo de la disciplina deportiva conformal	En las sesiones de entrenamiento se dem ostrara el sentido de integr. sentirs la disciplina y el deportivo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	LA ATENCION	aplica las indicaciones dadas y las pones en practica de forma correcta y valora el trabajo del entrenador
						RESPETO	aplica diferentemanera el concepto de respeto en el juego y en la vida diaria
						TRABAJO EN EQUIPO	Valor atletas, de, cumplidos del significado de lo que se habla
						ESCUCHAR DESEO	escucha de forma correcta evaluacion durante el proceso
						PERSEVERANCIA	aplica las estrategias apropiadas que con esfuerzo y dedicacion en poderos llegar a esas buenas
				3	HABITOS HIGIENICO SALUDABLES	ASEO CORPORAL	aplica las normas correctamente para evitas la aparicion de hongos en la piel sin necesidadde usar talco para evitar el mal olor de los pies y la humedad
						ALIMENTACION	variada y equilibrada jiunto a la hidratacion es fundamental para mantener una buena condicion fisica y reducir el riesgo de lesiones
						PRECENTACION PERSONAL	Presentacion personal para realizar el deporte escogido
						DESCANSO Y SUEÑO	los deportistas duermen mas y mejor que las personas sedentarias. Los mas jovenes, menores, ninimos descansanmas. A mayor esfuerzo mayores las horas de descanso necesitas
						EJERCICIO FISICO	Ejercicio físico, estructurado y planificado
				3	MOTIVACION	ACTITUD POSITIVA	Mentalidad de crecimiento / Motivación intrínseca / Autoconocimiento
						ESFUERZO Y PERSEVERANCIA	Esfuerzo y perseverancia / Mentalidad de perdedor, cambia dificultades para siempre superar en el tiempo y ser mejor cada posibilidad
						EL BALONCESTO	El baloncesto cultura frente al deporte que se practica
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	la concentracion es una de las motivas principales para alcanzar altos niveles del deportista
						CONVIVENCIA	la concentracion es una de las motivas principales para alcanzar altos niveles del deportista
						DEPORTIVA	alcanzar altos niveles del deportista
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTERACCION	LABRON DE COLAS	Todos los jugadores con balón conducirán el balón en el interior del terreno de juego. En el caso de que tengamos un grupo muy grande agruparemos a un jugador que será el que lo quarde.
						CAZUELO	Dividimos a los jugadores en 4 grupos de igual número. Cada grupo se sentará en el centro de una de las líneas de 6,25 con 2 balones, uno para el primero y el segundo de cada grupo al que se numera y el jugador de cada grupo al que se le ha dado el balón pasará el balón a otro jugador de su grupo y así sucesivamente, una vez los jugadores consigan pasar el balón por todos los componentes de su grupo, el primero que anote sumará un punto para su equipo.
						BULLDOG	Todos los jugadores con balón conducirán el balón en el interior del terreno de juego, se entregará en la línea del centro de campo, la línea de fondo del campo contrario a la que le toca, cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo pite, todos los jugadores que tengan balón intentarán llegar hasta la línea de fondo del campo sin que el jugador que se encuentra en el centro les quite el balón. Si el jugador que se encuentra en el centro consigue quitar el balón a un jugador, pasará a ser el nuevo jugador del centro del campo.
				1	JUEGOS TRADICIONALES	LA FRONTERA	Dibuja rectángulo de la anchura del terreno del mismo salen botando desde una línea de inicio. Cuando la señal da comienzo la carrera, cuando la señal da comienzo la carrera, cuando estén todos los que se encuentran en el centro sin dejar de botar el balón a los demás jugadores que se encuentra a los otros participantes para ir quitándoles el balón y así sucesivamente hasta que quede un jugador con balón.
						ROJAS Y AZUL	Realizamos dos grupos, uno será el rojo y el azul. Se colocarán a la larga de la línea de fondo de la cancha, cada jugador con un balón, a mayor o los seres humanos, intentan llegar a la línea de fondo contraria sin ser tocados. Si se nombra antes, será el reves
						LA CANTERBRIA	Todos van a botar y jugar, se distribuyen los jugadores por parejas, es mejor que sean parejas que se lleven bien, ya que una de las parejas que se la llama la canterbria y ahí elegirán quien hará de narrecilla y quien de canterbria.
				1	ACTIVIDAD Y APTITUDES	EXPRESION CORPORAL	Es la forma de comunicación a través del cuerpo y el movimiento corporal los niños potencian y favorecen su expresividad
						JUEGOS Y RONDAS	Los juegos y rondas son actividades lúdicas que fomentan y permiten que el niño/a desarrolle sus capacidades motrices, afectivas, cognitivas y sociales.
						EMBUDO Y SALTOS	Ayuda a desarrollar la personalidad final, la escritura, la lectura, la expresión y la comunicación en la vida.
				1	JUEGOS RECREATIVOS	EL BAILE DE LA SILLA	El juego es que quede solo una persona con sillas, cantando con un grupo grande y con cantidad de sillar menor al total de jugador
						LA CARRERA	Se colocarán las sillas en fila y a cada jugador de forma individual. Se colocarán las sillas en fila y a cada jugador de forma individual. Se colocarán las sillas en fila y a cada jugador de forma individual. Se colocarán las sillas en fila y a cada jugador de forma individual. Se colocarán las sillas en fila y a cada jugador de forma individual.
						LA JENGA	Los jugadores deberán colocarse en un círculo y el profesor dará una palabra. El jugador elegido deberá elegir a uno de los participantes para que realice la mímica. Si acierta, el participante será quien haga el papel de mímica.
						EL PERRITO	
				1	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE CANASTAS	El niño que realice mas canastas sera el ganador
						TIRO DE PRECISION	El niño que realice mas canastas sera el ganador

FECHA DE ENTREGA	ELVIS ARIAS ROJAS
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	LA PEÑA CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	

"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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ADAPTACION	capacidad para adaptar el programa de acción a las nuevas circunstancias durante el transcurso de la acción.
						ACOPLAMIENTO	Capacidad de coordinar movimientosparciales del cuerpo entre sí y en realcion del movimineto
						PANTALLAS	conoce la importancia d e defender a su compañero y de trabjaren equipo para cumplir objetivo
						REACCION	Capacidad de relajar, liberar tension de forma voluntaria a la musculatura
						FINTAS	Maneja la recepcion y tiene buen manejo del angunto de pase
						EQUILIBRIO	Capacidad de mantener o recuperar la posicion del cuerpo durantre la ejecucuion de la posiciones
						DIFERENCCACION	Capacidad de lograr una coordnacion muy fina de fases motoras y movimientos parciales
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	RODAR	Un desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie,
						SALTAR	saltar es una habilidad motoro en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de ella
						CAMINAR	Accion de desplazarse de maner tal que no exista fase de area entre los movimientos de los pies, ir andando de un lugar a otro
						ATRAPAR	la recepcion es la toma de contacto con la pelota con diversas partes del cuerpo, manos pie.
						SISTEMA DEFENCIVO	conoce y aplica los movimientos propios del sistema
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RECISTENCIA A LA FUERZA	Capacidad de oponerse a una resistencia como los son fuerza de resistencia, fuerza maxima y fuerza de velocidad
						FUERZA	El deportista aplica la fuerza en los diferentes momentos de entrenamientoy en situaciones de juego real
						FUERZA Y CARGA	Desarrolla fuerza en los brazos con su propio peso y se ubican en un espacio determinado
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	El deporte mnatiene un optimo rendimiento durante las secciones de entrenamiento y en situaciones reales de juego
						TECNICA DE CARRERA	meneja la alternacia entre manos y pies realiza la carrera en diferentes alturas de zancada y mantienen el ritmo de marcha
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	El deporte maneja cambios de ritmo y aplica aumento en los mismos dependiendo de las condiciones de juego o del entrenamiento
						VELOCIDAD DE REDACION	capacidad que tiene el individuo de realizar aacciones motrices durante tiempo relativamnete
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	El deportista desarrolla test de flexibilidad sin dificultad
		TECNICO	DESTREZAS	1	DESTREZAS	EL BOTE O DRIBLING	esta acción que se hace lanzar el balón contra el suelo con suficiente fuerza para que rebote repetidamente. la manera de avanzar mientras se esta en posesión del balón y para esto se debe dominar el balón con las dos manos por igual.
						BOTE DE PROTECCION	este se utiliza cuando hay un defensa cerca de nosotros y necesitamos cubrir o proteger el balón
						BOTE DE VELOCIDAD	se utiliza cuando se quiere avanzar rápidamente sin ningún defensa delante de ti.
						EL PASE	Es la acción de pasar el balón a un compañero con rapidez y precisión para hacer la jugada de ataque.
						TIRO O LANZAMIENTOS	la canasta es el lanzamiento a la canasta con el objetivo que entre al aro y con este elemento fundamental termina la jugada de ataque
				2	TECNICAS DE LA POSICION BASICA	DESPLAZAMIENTO OFENCIVO	la finalidad de facilitar un ataque efectivo Estos desplazamientos ofensivos podemos clasificarlos sencillamente Carrera,Saltos,Giros o pivotea.
						VISION	tratar de observar todos los jugadores, tanto compañeros como contrarios, además de la trayectoria del balón.
						POSICION BASICA DEFENSIVA	Se refiere a aquella posición que le permite desplazarse con rapidez y facilidad en cualquier dirección y sentido, sin cruzar los pies en ningún momento.
				3	TECNICAS DE RECEPCION	RECEPCIÓN	Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote
						PASES	Consiste en impulsar el balón, con una o dos manos, hacia otro compañero de equipo. Es un gran medio para lograr rapidez en un equipo
						MANEJO DE BALON	La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente.
						DRIBLE	Se coloca la mano en la parte superior de la pelota, "las yemas" de los dedos —será la única parte que debe tocarla—, es decir, la mano queda en forma de "taza" o "plato llano"
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTOS DE HISTORIA DEL BALONCESTO	Conoce acerca dela historia del baloncesto en el mundo
						CONOCIMIENTOS DE TERMONLOGIA	PIVOT, TECNICO Y TACTICO, SISTEMAS identifica la terminologia propia del deporte
						HISTORIA DEL BALONCESTO	por medio de videos se explicara los conceptos tacticos y tecnicos del baloncesto
				2	REGLAMENTACION	TERRENO DE JUEGO	conoce los nombres medidas de cancha todo lo relacionado con el baloncesto
						COOPERAR	aplica lo visto durante el entrenamientou en situaciones reales de juego
						SISTEMAS DE JUEGO	conoce los nombres tecnicos del sistemas de juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	El sentido de pertenencia es muy sentimental o ideal. Nunca vamos a pertenecer a nadiel. En los deportes que sigo veo que no es necesario que un deportista se IMPLIQUE en el objetivo de la disciplina deportiva	En las senciones de entrenamientos se dam charlas de la ihlege, sobre la ropa limpia y edecuacada
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	PERSEVERANCIA	Convencer a los deportistas que con esfuerzo y dedicacion podemos llegar a cosas buenas
						LA ATENCION	acata las indicaciones dadas y las ponen en practica de acuerdo alas indicaciones del entrenado
						RESPETO	apropia perfectamente el cocepto y lo aplica dentro y fueradel terrenode juego
						TRABAJO EN EQUIPO	crear abitos de, concientes del significado de lo que se habla
						COMPAÑERISMO	deseo de estar conciente evolucion durante el proceso
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	secarce los pies correctamente para evitas la aprecion de hongos en la piel sin necesidadde usar talco para evitar el mal olor causado por la sudoracion exesiva
						ALIMENTACIÓN	variada y equilibria junto a la hidratcion es clave para aseguarn un buen rendiminetodeportivo y reducir el riesgo de lecciones
						PRESENTACION PERSONAL	uniformalidad para realizar al deporte escogido
						DESCANSO Y SUEÑO	los deportistas durmen mas y mejor que las personas sedentarias, los músculos necesitan regenerarse, y lo hacen por las noches, mientras descansamos. A mayor entrenamiento más horas de descanso nocturno necesitas
						EJERCICIO FISICO	actividad planificada, estructurada y repetitiva
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	CONDUCIR – DIRIGIR – GUIAR: Mentalidad de crecimiento / Motivación intrínseca / Autoconciencia.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el estar en una final el ganarla, el perderla, sentirla adrelalina pero simpre confiar en ti mismo y se veran los resultados
						BALONCESTO	enerar cultura frente al deporte que se practica
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	la concentracion es uno de los motivos para los aspectos esenciales para alcanzar altos niveles del deportista
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	la concentracion es uno de los motivos para los aspectos esenciales para alcanzar altos niveles del deportista
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PAÑUELITO	Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo.El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada grupo al que se le adjudicó previamente ese número correrán rápidamente a coger el balón. Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta. El primero que anote sumará un punto para su equipo. No se eliminará a ningún jugador.
						LADRON DE COLA	Todos los jugadores con balón. Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. Designaremos a un jugador que será el que lo quede. Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón
						BULDOG	Todos los jugadores con balón. Uno de ellos, que será el que la quede, se colocará en la línea del centro de campo. El resto de los jugadores se colocarán en la línea de fondo de uno de los dos campos. Cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo grite "buldog" todos los jugadores que estaban en la línea de fondo intentarán llegar hasta la línea de fondo del otro campo sin que el jugador del centro les toque. Si el jugador que se encuentra en el centro toca a algún jugador este pasará a quedarla con él. Ganará el juego el último que sea cogido.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA FRONTERA	Cinco personas se la quedan en el centro del campo a la señal los demás salen botando desde una línea de fondo hacia la otra canasta donde realizaran entrada a canasta o tiro, cuando estén todos en la línea de fondo irán hacia la otra canasta, los 5 que se encuentra en el centro sin dejar de pisar la línea de medio campo tienen que ir cogiendo a los otros participantes para ir incorporándolos con ellos en la zona central de la pista, gana el último que quede
						ROJO Y AZUL	Realizamos dos grupos, uno será el rojo y el otro azul. Todos con balón se colocaran a lo largo de la línea de medio campo uno enfrente al otro. Al decir rojo, los rojos irán a coger a los azules botando, mientras estos últimos tienen que llegar a la línea de fondo sin que los pillen. Si se nombra azules, será al revés
						LA CARRETIILA	La carretilla Para comenzar a jugar, se distribuyen los jugadores por parejas, es mejor que sean bastantes jugadores. Luego cada una de las parejas que se han establecido. Entre ellos elegirán quien hará de carretilla y quien de carretillero
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO Y SALUD	El dibujo y la pintura son dos actividades artísticas que facilitan y permiten que el niño mejore en muchos ámbitos. Entre otras cosas, ayudan a desarrollar la psicomotricidad fina, la escritura, la lectura, la creatividad y aumentan la autoconfianza.
						EXPRECION CORPORAL	través del movimiento y la expresión corporal, los niños potencian y favorecen su desarrollo físico
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	EL BALE DE LA SILLA	EL juego es que quede solo una persona con silla, comenzando con un grupo grande y una cantidad de sillar menor al total de participantes.
						LA JENGA	El juego se puede jugar por equipo o cada jugador de forma individual. Se colocaran las piezas del juego en forma de torre. Esta torre deberá armarse disponiendo filas de tres piezas acostadas en dos direcciones, es decir, primera fila acostada en forma vertical, segunda fila en forma horizontal y así sucesivamente
						EL PERRITO	Los jugadores deberán ubicarse en un círculo lo suficientemente espacioso para lanzar la pelota hacia sus compañeros. Se deberá elegir a uno de los participantes para que se ubique dentro del círculo. Este participante será quien haga el papel de perrito.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE LANZAMIENTO	El niño que realice mas canastas sera el ganador
						FESTIVAL DE TIRO DE CASTIGO	El niño que realice mas canastas sera el ganador

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ELVIS ARIAS ROJAS
MUNICIPIO	LA PEÑA 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

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	1	13			13										14
7 AÑOS	3														3
8 AÑOS	4	7													11
9 AÑOS	3														3
10 AÑOS	3														3
11 AÑOS		3			3										3
12 AÑOS		2			2										2
13 AÑOS															0
14 AÑOS		5			5										5
15 AÑOS	3	3	3		3										6
16 AÑOS															0
17 AÑOS		5			5										5
TOTALES	16	38	3		31										55

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	CRISTIAN CIMBI	3223492781	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
2	PAULA FERNANDA ARIAS	3223492781	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	1		14	13	1	93%
3	WUALDINO PULIDO	3134725431	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
4	MARIA CAMILA ORTIZ	3202614918	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	0	93%
5	SANTIAGO CERO	3132352396	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
6	JULIAN MANJARRES	3114475622	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	0	93%
7	MARIAANA TORO	3142252232	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
8	FELIPE CHIMBI	3508831047	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	1		14	13	1	93%
9	KEVIN ACOSTA	3123643117	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
10	MICHEL CASTRO	3214050776	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
11	SIOMARA NUÑEZ	3103123325	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
12	JHOEL GUERRERO		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
13	LEIDY PULIDO		1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	1		14	13	1	93%
14	SARA SOTO		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
15	NASLY TRIANA		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
16	SHAIRA TRIANA		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
17	VALENTINA RODRIGUEZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
18	ALEJANDRO TRIANA		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
19	SANTIAGO FOMEQUE		1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	1		14	13	1	93%
20	JERONIMO MAHECHA		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
21	JUAN CASTILLO		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
22	FELIPE CASTRO		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
23	STIVEN PEREZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
24	MICHELLI ROJAS		1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	1		14	13	1	93%
25	ANDRES CASTILLO		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
26	IHAM TRIANA		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
27	SOFIA ONZALES		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
28	IVVANA PALOMINO		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
29	MATIAS GUIO		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
30	JUAN LEAL		1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	1		14	13	1	93%
31	JHONATAN VARVAS		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
32	JAIDER LOZANO		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
33	DANNA SILVA		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
34	ISABELLA LEON		1		1		1			1		1		0			0		1		1			1		1		1			1	1		14	12	2	86%

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	MARIANA ARIAS	3142252232	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
2	MARIA PAZ ARIAS	3133255834	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	1		14	13	1	93%
3	IVON PEREZ	3104822093	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
4	VIVIANA MATALLANA	3104822093	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
5	VALERIA SEPULDEDA	3103583200	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
6	JULIEHT TRIANA	3202083608	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
7	MARIA JOSE PEREZ	3116487804	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
8	MARIANA GALEON	3112629714	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	1		14	13	1	93%
9	JULIANA ROJAS	3142252232	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
10	ALEJANDRA SEPULPEDA	3105606054	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
11																																		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	VALERY GUERRA	3142252232	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
2	VANEESA ORDOÑEZ	3133005655	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	1		14	13	1	93%
3	PAULA JIMENEZ	3133005655	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
4	LAURA CAMACHO	3142252232	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
5	YERALDI MAHECHA	3123246214	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
6	KEIBER PEDROZA	3228419059	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1		14	13	1	93%
7	KAREN SANCHES	3202351692	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
8	SANDY CARDEAS	3129900335	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1	1		14	13	1	93%
9	CAMILA CARDENAS	3123749499	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
10	JUAN NIEVES	3142252232	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%
11	ANDRES SIERRA	3124996515	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		14	14	0	100%

OBLIGACION 5



OBLIGACION 6

PLANIACIONES DIARIAS DE MARZO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	**1/3/2022**	**Lugar: ESCUELA RURALUAY**	**Municipio: LA PEÑA**	**Hora: 7:00 AM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELVIS ARIAS ROJAS				**N° de deportistas: 34**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la coordinación y manejo del balon							
Objetivo Especifico: Fomentar la progresión individual y grupal.							
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	**x**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio	**x**	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**		
1. Reglas de Juego y Temas a trabajar		Introduccion a la clase		**X**	5 minutos	**MATERIALES: CONOS, PLATILLOS, AROS, LISTA DE ASISTENCIA**	
2. Antes de cada entrenamiento		llamado a lista		**X**	5 minutos		
3. Movilidad articular de cabeza a pies.		Movilidad Articular		**X**	5 minutos		
4. Trote suave con movimientos para ir aumentando la temperatura del cuerpo.		Calentamiento		**X**	5 minutos		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**				
1. Ejercicios sin balon de Fuerza		Fuerza	Maxima	**X**	10 minutos	**MATERIALES: CONOS, PLATILLOS, AROS, BALONES.**	
			Explosiva				
2. Ejercicios Individuales de velocidad con y sin balon.		Resistencia	Aerobica	**X**	10 minutos		
			Anaerobica	**X**	10 minutos		
3.		Velocidad	Maxima				
			Desplazamiento				
			Reacciòn				

PLANIACIONES DIARIAS DE ABRIL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/04/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 7:00 AM**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 6**
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 y 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

PLANI ACIONES DIARIAS DE JUNIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/06/2022	**Lugar: Coliseo municip**	**Municipio: san bernardo**	**Hora: 1 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE			**N° de deportistas: 10**		**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-PARTE1

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-PARTE2

ACTIVIDADES	Técnico	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

SESIONES DE CLASE DE JULIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/07/2022	Lugar:coliseo	Municipio:san bernardo	Hora: 2:00 pm	Nº de sesión: 1	Nº de semana: 1
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				Nº de deportistas: 15		Edades: 6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Desarrollar las habilidades motricidas del individuo, orientando a la parte fisica.						
Objetivo Especifico: Mejorar las diferentes capacidades fisicas y habilidades motrices de los deportistas.						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
SALUDOS BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	
ASISITENCIA	llamado a lista	X	3	ESCENARIO
MOVILIDA ARTICULAR	Movilidad Articular	X	5	
TROTE O JEUGOS	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima		5	
POSICION BASICA BALONCESTO		Explosiva	X		
DESPLAZAMINTOS Y CARRERA	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
AIRO	Velocidad	Maxima			
CAMBIOS DE VELOCIDAD CON ORDEN Y LIBRE		Desplazamiento	X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD		Reacciòn	X	5	
DURANTE ,ANTES Y DESPUES DE CADA SESION	Flexibilidad	Estatica	X	5	
ACTIVACION MUSCULAR		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
DESPLAZAMINTOS Y CARRERA	Orientación	X	5	
DETENCIONES UNO Y DOS TIEMPO	Equilibrio	X	5	
ORDEN O MANDO	Reacción	X	5	
VELOCIDAD	Ritmo			
POSICION BASICA	Anticipacion			
	diferenciacion	X	5	
GIROS Y DETENCIONES	acoplamiento	X	5	ESCENARIO
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
TRABAJO PLIOMETRICO		SALTAR	5	
CARRERAS Y DETENCIONES		CORRER	5	
PUNTA DE PIES,TALON ,LATERAL		CAMINAR	5	
	Componente teorico	TEMAS		
CHARLA DE REGLAMENTO		REGLAS	5	
	Componente Social volutivo	TEMAS		
TODOS EL TIEMPO		VALORES	5	
	Componente recreativo	TEMAS		
JUEGA LLEVA		RECREATIVO	5	
JUEGO DE PAC PAC SOBRE LINAE DE LA CANCHA		RECREATIVO	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Pase 10			X	10	ESCENARIO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTIRAMIENTO CEFALO CAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	SOLUCION DE DUDAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				ESCENARIO

Nombre del formador:	HECTOR RODRIGO SASTRE
Firma formador	

PLANES DIARIOS DE SEPTIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/09/2022**	**Lugar: ESCUELA RURAL P**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HECTOR RODRIGO SASTRE				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para emplear el tiempo libre

Objetivo Especifico: Identificar el nivel de condición física, técnica y antropológica de los niños, niñas y jóvenes de la escuela de formación de baloncesto.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
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**
1. SE HACE UNA CHARLA DE LO QUE SE VA A TRABAJAR	Introduccion a la clase		5	
2. SE HACE UN LLAMADO A LISTA PARA VERIFICAR LA ASISTENCIA	llamado a lista	**x**	3	
3. REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR DE TODO EL CUERPO	Movilidad Articular	**x**	10	
4. ELEVACION DE LA FRECUENCIA CARDIACA	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. EJERCICIOS DE FUERZA	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. COJIDAS		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ESTIRAMIENTOS		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2. Juego individual, remplazar, "Carrera numérica con cambios de lados" cada jugador con balón de Baloncesto, se le asigna un número, según la señal cada jugador se desplaza a la izquierda o a la derecha, si en profesor por el contrario dice en voz alta, esos 2 jugadores deben cambiar de lugar.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Actividad llevo los conos, un equipo debe llevar los conos al otros sector, mientras en otro equipo lo impedirá tocando a los jugadores que llevan los conos, pasados 5 minutos cambiamos los roles, gana el equipo que allá llevado más conos. Todos los jugadores deben llevar driblando su Balon.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 6. Juego, pasa por debajo de la bola, el formador lanza la pelota de caucho y el jugador debe pasar por debajo de la pelota las veces que alcance, el jugador debe hacerlo mientras dirbla el balon de Baloncesto, mano derecha, mano izquierda.			**15**	
2. juego 2 contra 1			**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: HECTOR RODRIGO SASTRE

OBLIGCION 7



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra milena [illegible] Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. [illegible] Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos [illegible] con Tarjeta de identidad No [illegible] 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 [illegible] (19) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

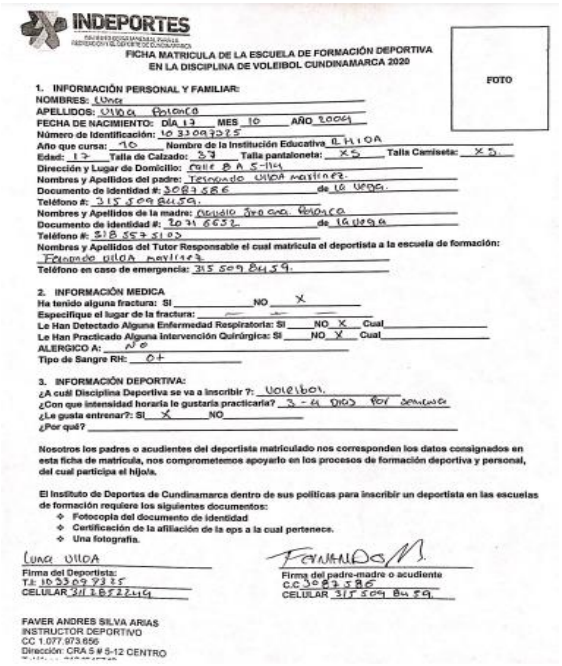
[illegible]
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. [illegible]

TELÉFONO [illegible]

DIRECCIÓN [illegible]

CUNDINAMARCA



INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2020

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Luna
APELLIDOS: Vilda Blanco
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 10 AÑO 2004
Número de Identificación: 1033093725
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa El Hilo A
Edad: 17 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: X S Talla Camiseta: X S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 8 A 5-104
Nombres y Apellidos del padre: Fernando Vilda martinez.
Documento de identidad #: 3083586 de La Vega.
Teléfono #: 315 509 8459.
Nombres y Apellidos de la madre: Claudia Jhoana Blanco
Documento de identidad #: 1071 6652 de La Vega
Teléfono #: 318 553 5182
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Fernando Vilda Martinez.
Teléfono en caso de emergencia: 315 509 8459.

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: No
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Voleibol
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 - 4 dias por semana
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Luna Vilda
Firma del Deportista:
T.I. 1033093725
CELULAR 311 3522469

Fernando M.
Firma del padre-madre o acudiente
CC 3083586
CELULAR 315 509 8459

FAVER ANDRES SILVA ARIAS
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1.077.973.656
Dirección: CRA 5 # 5-12 CENTRO

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

MES				ABRIL	MUNICIPIO: SAN BERNARDO CUND.	
LUGAR:				JUAN XXIII Y CIC	HORARIO DE PRACTICA: DE 1 P.M A 5:00PM	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒ	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				ABRIL	ABRIL	ABRIL
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

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

MES				MAYO	MUNICIPIO: SAN BERNARDO CUND.	
LUGAR:				JUAN XXIII Y CIC	HORARIO DE PRACTICA: DE 1 P.M A 5:00PM	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒ	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				MAYO	MAYO	MAYO
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



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JUNIO	MUNICIPIO: SAN BERNARDO CUND.	
LUGAR:				JUAN XXIII Y CIC	HORARIO DE PRACTICA: DE 1 P.M A 5:00PM	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒ	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				JUNIO	JUNIO	JUNIO
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

OBLIGACION 9

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION ,FUNDAMENTACION ,PERFECCCIONAMIENTO

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1069872584	MARIANA GALEON HERNANDEZ	15	55		:	27,5	1,55		:	0,775	63		:	31,5	65		:	32,5
2	1069872305	SANDY YULIANA CARDENAS	16	64		:		1,65		:		66		:		67		:	
3	106987261	VANESSA ORDOÑEZ	16	48		:		1,53		:		60		:		58		:	
4	1069872361	JULIANA CAMACHO ARIAS	15	51		:		1.60		:		61		:		59		:	
5	1122119933	CAMILA CARDENAS	16	53		:		1,58		:		66		:		69		:	
6	1069872493	ANGELICA MAHECHA	16	70		:		1,65		:		66		:		76		:	
7	1019989600	KAREN SANCHEZ	15	60		:		1,57		:		65		:		62		:	
8	1034478851	CAMILA GUEVARA CARDENAS	16	65		:		1,69		:		68		:		70		:	
9		YERALDIN MAHECHA	17	64		:		1,69		:		69		:		73		:	
10		PAULA BEJARANO NIETO	15	55		:		1,55		:		63		:		65		:	
11	1010965546	MARIAS JOSE PEREZ	14	54		:		1.60		:		56		:		66		:	
12	10111105904	MARIA PAZ ARIAS	12	34		:		1.50		:		65		:		59		:	
13	1069053398	PAULA ANDREA PEREZ	12	42		:		1.62		:		69		:		61		:	
14	1141914523	IVONNE GUERRERO	12	46		:		1.62		:		70		:		65		:	
15		MARIANA ARIAS GONZALES	12	34		:		1.56		:		63		:		58		:	
16	1069872723	juliana palacio ortiz	14	54		:		1.65		:		76		:		72		:	
17	1069871715	valeria figueroa	14	54		:		1.54		:		79		:		73		:	
18	1069873057	SARA ALONSO	11	30		:		1.36		:		59		:		60		:	
19	1069872733	VIVIAN CIFUENTES MATALLANA	13	40		:		1.59		:		57		:		62		:	
20	106987347	IAN GERONIMO TRIANA	9	31		:		1.33		:		55		:		58		:	
21	1233688711	SANTIAGO LEON ROJAS	7	36		:		1.35		:		56		:		73		:	
22	1023398956	JUAN CASTRO HERNANDEZ	10	41		:		1.40		:		61		:		71		:	
23	1069873344	SOFIA GONZALES MAHECHA	10	34		:		1.44		:		60		:		57		:	
24	1069873445	JUAN DAVID LEAL	10	33		:		1.40		:		58		:		72		:	
25	1069873507	DANNA CARDENAS DIAZ	10	33		:		1.45		:		59		:		69		:	
26	1069878711	JHONATAN VARGAS	10	32		:		1.42		:		58		:		62		:	
27	1077973408	ANDRES VANENZUELA	10	29		:		1.40		:		59		:		52		:	
28	1033114997	MICHEL ROJAS	8	28		:		1.26		:		52		:		53		:	
29		ANDRIAN PEREZ	7	23		:		1.10		:		47		:		50		:	
30		JUAN ESTEBAN VALENCIA	11	34		:		1.47		:		62		:		54		:	
31		DANIELA PEDROZA	9	32		:		1.45		:		59		:		53		:	
32		JAIDER LOZANO	10	35		:		1.41		:		58		:		70		:	
33		WILNALDON PULIDO	9	29		:		1.28		:		46		:		56		:	
34		MARIA CAMILA ORTIZ	9	32		:		1,36		:		48		:		60		:	
35		ANDRES LOPEZ	9	30		:		1.30		:		49		:		51		:	
36		JHOEL ANZOLA LOPEZ	8	26		:		1,25		:		43		:		57		:	

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
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	Maria jose perez	13	9,24	0	4,62	FALSO	0	FALSO	156	155	155,5	156	8	9	8,5	90
3	mariana arias gonzales	11	12,22	0	6,11	FALSO	0	FALSO	154	156		156	10	10	10	90
4	paula andrea perez	12	11,43	0	5,72	FALSO	0	FALSO	150	151		151	11	9	10	90
5	ivonne guerrero	12	10,45	0	5,23	FALSO	0	FALSO	152	155		155	10	9	9,5	90
6	mara paz arias gonzales	12	11,56	0	5,78	FALSO	0	FALSO	145	146		146	9	8	8,5	90
7	juliana palacio cardenas	13	10,56	0	5,28	FALSO	0	FALSO	157	158		158	11	9	10	90
8	valeria figueroa	13	11,65	0	5,83	FALSO	0	FALSO	154	155		155	10	9	9,5	90
9	sara alonso	11	11,12	0	5,56	FALSO	0	FALSO	138	139		139	8	9	8,5	90
10	vivian cifuentes matallana	13	12,45	0	6,23	FALSO	0	FALSO	156	158		158	8	9	8,5	90
11	samuel matallana cifuentes	11	10,76	0	5,38	FALSO	0	FALSO	145	143		145	7	8	7,5	90

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
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	MARIANA GALEON HERNANDEZ	15	4,69	0	2,35	100	38	40	179	178	178,5	179	8	10	9	90
3	SANDY YULIANA CARDENAS	16	5,56	0	2,78	40	0	FALSO	1,67	1.70		170	9	9	9	90
4	VANESSA ORDOÑEZ	16	7,14	0	3,57	FALSO	0	FALSO	160	166		166	8	7	7,5	90
5	JULIANA CAMACHO ARIAS	15	4,78	0	2,39	90	0	FALSO	163	162		163	8	9	8,5	90
6	CAMILA CARDENAS	16	7,56	0	3,78	FALSO	0	FALSO	164	164		164	9	8	8,5	90
7	ANGELICA MAHECHA	16	4,87	0	2,44	80	0	FALSO	158	157		158	10	9	9,5	90
8	KAREN SANCHEZ	15	6,29	0	3,15	FALSO	0	FALSO	159	160		160	8	7	7,5	90
9	CAMILA GUEVARA CARDENAS	16	4,67	0	2,34	90	0	FALSO	165	162		165	7	8	7,5	90
10	YERALDIN MAHECHA	16	6,76	0	3,38	FALSO	0	FALSO	167	168		168	8	8	8	90
11	PAULA BEJARANO NIETO	15	6,54	0	3,27	FALSO	0	FALSO	168	169		169	10	9	9,5	90

OBLIGACION 10

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN BERNARDO

OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN

TODOS COMPROMETIDOS CON SAN BERNARDO

EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE Y LA RECREACIÓN
DE SAN BERNARDO

HACE CONSTAR:

Que **HÉCTOR RODRIGO SASTRE BOHÓRQUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **3.155.601** de San Bernardo presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO**, durante el período comprendido entre el 01 *de MARZO de 2022 al 30 de MARZO de 2022*, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de MARZO de 2022.

Diego Fernando Mora Pulido
Coordinador De Deportes y Recreación

Calle 6 No. 3A -16/28 Tel.: 3104770250
E-mail: alcaldía@sanbernardo-cundinamarca.gov.co
Código Postal Urbano 252020 / Rural 252027-252028

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN BERNARDO
OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN

TODOS COMPROMETIDOS CON SAN BERNARDO

EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE Y LA RECREACIÓN
DE SAN BERNARDO

HACE CONSTAR:

Que **HÉCTOR RODRIGO SASTRE BOHÓRQUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **3.155.601** de San Bernardo presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO**, durante el período comprendido entre el 01 *de ABRIL de 2022 al 30 de ABRIL de 2022*, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 02 días del mes de MAYO de 2022.



Diego Fernando Mora Pulido

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN BERNARDO
OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN

EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE Y LA RECREACIÓN
DE SAN BERNARDO

HACE CONSTAR:

Que **HÉCTOR RODRIGO SASTRE BOHÓRQUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **3.155.601** de San Bernardo presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO**, durante el período comprendido entre el *01 de MAYO de 2022 al 31 de MAYO de 2022*, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 31 días del mes de MAYO de 2022.

Diego Fernando Mora Pulido
Coordinador De Deportes y Recreación

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

NIT: 800093437-5

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

TODOS COMPROMETIDOS CON SAN BERNARDO

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 período comprendido entre el 01 de septiembre de 2022 al 30 de septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a solicitud del interesado, a los treinta (30) días del mes de septiembre de 2022.

JOSE EFREY MORA AREVALO
Secretario de Gobierno

Proyectó: Dora Peñaloza Moreno	Firma	Fecha: 30 de septiembre de 2022
Revisó: José Efrey Mora Arévalo	Firma	Fecha: 30 de septiembre de 2022

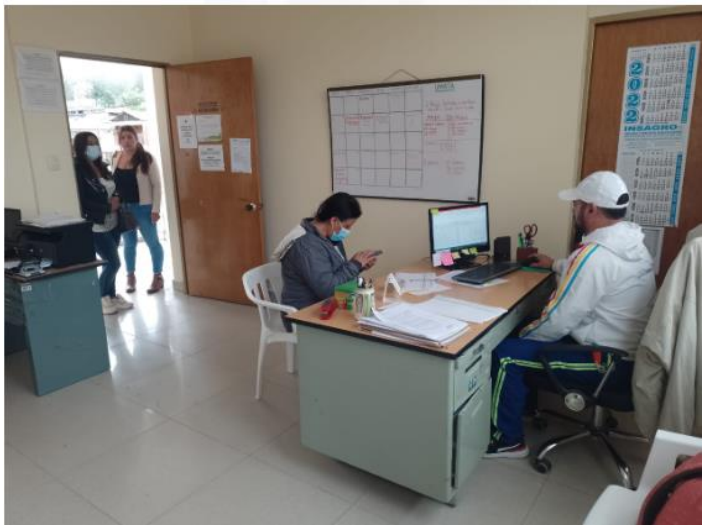
OBLIGACION 11

ELABORACION ACTIVIDAD POLITICA PUBLICA: se hicieron las actividades propuestas por Indeportes para la recolección de la información solicitada para la creación de la política pública del departamento.





APOYO DIA DEL NIÑO: el 22 de abril la alcaldía municipal celebro el dia del niño con diferentes actividades las cuales se apoyaron realizando la logística del evento.



- **25/05/2022 Apoyo Dia del desafío.**

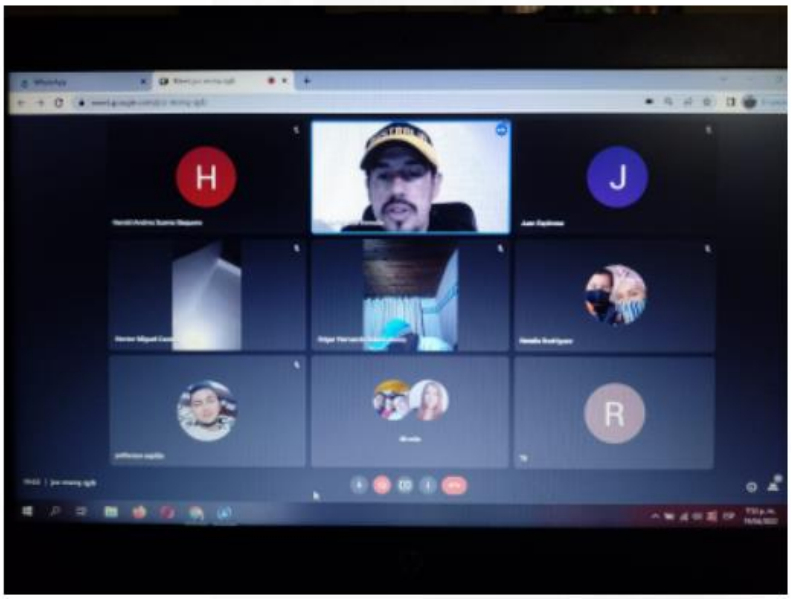


OBLIGACION 12

- **Capacitación (políticas públicas indeportes Cundinamarca 2022):** de parte de Indeportes nos capacitaron sobre la actividad que se tenía que desarrollar con los padres de familia y los niños, niñas y jóvenes de la escuela de formación para ayuda a la elaboración de la política pública de Cundinamarca



- **capacitación entrega de informe, evidencias, para el mes de marzo:** el gestor Daniel colmenares nos reunió para darnos los parámetros para la elaboración del informe del mes de marzo.



- **el día 12 de mayo en el municipio de Facatativá, convocada por nuestro gestor y el tema: Explicación de pruebas antropométricas y físicas a realizar en nuestras escuelas deportivas.**



- 6 de junio 8:00 am: elaboración de encuestas mesas de trabajo política pública a cargo de José G.

