INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 121 DE 2022

Objeto del Contrato **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.**	**INFORME FINAL**
JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	CHÍA
FECHA DEL INFORME	26 DICIEMBRE 2022
PERIODO DEL INFORME	Del 10 FEBRERO 2022
CONTRATISTA	SANDRA LILIANA ZAMUDIO

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 121 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de diez meses y catorce días.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades que se desarrollaron en el periodo del año 2022.

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.



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.

INDEPORTES

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE BALONCESTO

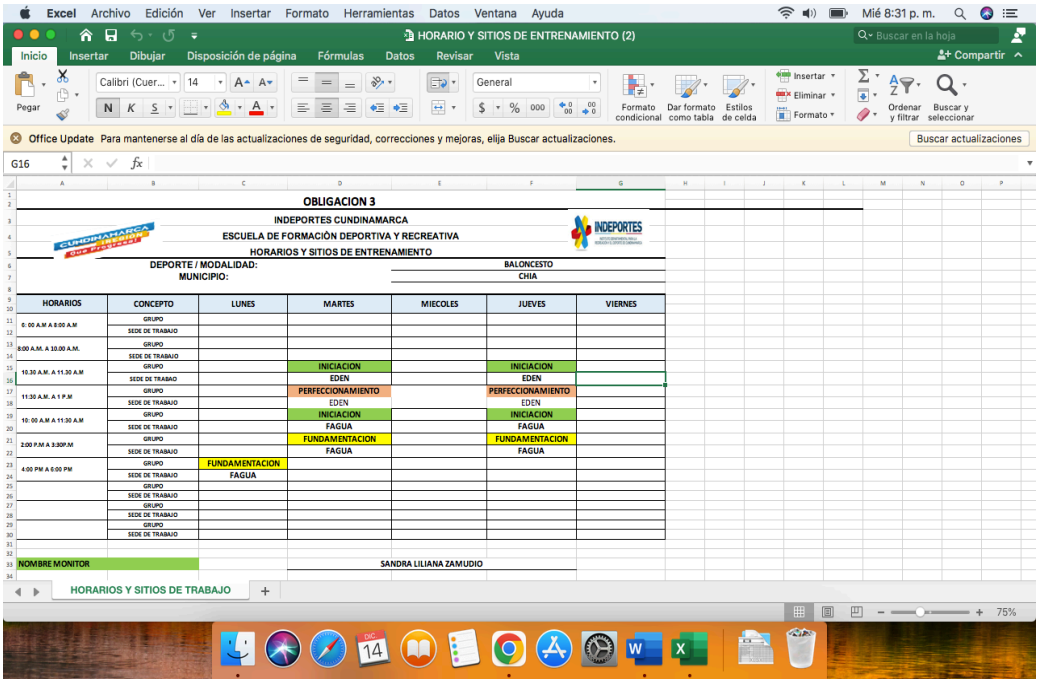
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

FUNDAMENTACIÓN GENERAL

PRESENTADO POR:

INSTRUCTORES SABANA CENTRO

2022



HORARIO Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO (2)

OBLIGACION 3

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

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: CHIA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES
6: 00 A.M A 8:00 A.M	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
8:00 A.M. A 10.00 A.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
10.30 A.M. A 11.30 A.M	GRUPO		INICIACION		INICIACION	
	SEDE DE TRABAO		EDEN		EDEN	
11:30 A.M. A 1 P.M	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO		EDEN		EDEN	
10: 00 A.M A 11:30 A.M	GRUPO		INICIACION		INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO		FAGUA		FAGUA	
2:00 P.M A 3:30P.M	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO		FAGUA		FAGUA	
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	FAGUA				
	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
NOMBRE MONITOR			SANDRA LILIANA ZAMUDIO			

HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO

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.

Se inician las respectivas secciones de clase de cada uno de los grupos poblacionales cono son
Iniciación trabajo de iniciación y familiarización del Baloncesto
Fundamentacion Trabajo de fortalecimiento de las habilidades básicas de Baloncesto.
Perfeccionamiento Enfoque de trabajo de juego de defensa y ofensivas.
INICIACIÓN:80%DE ASISTENCIA
FUNDAMENTACION: 70% DE ASISTENCIA
PERFECCIONAMIENTO: 50% DE ASISTENCIA

OBLIGACION 3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN

MES:DICIEMBRE

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	VALERIA MARIA ACOSTA AMAYA		1					1							1	1						1	1	1									12	6	0	50%
2	DRIANA SOFIA SOLIPA GUZMAN		1					1							1	1						1	1										12	6	1	50%
3	JUAN PABLO MORALES VASQUEZ	3148821277	1					1							1	1						1	1										12	6	0	50%
4	DAVID SOLIPA GUZMAN		1					1							1	1						1	1										12	6	0	50%
5	BLANCA SOFIA CASTIBLANCO		1					1							1	1						1	1										12	6	0	50%
6	KAROL DANIELA MUÑOZ FERNANDEZ	3214540775	1					1							1	1						1	1										12	6	0	50%
7	SERGIO ANDRES SABRAND CAMELO		1					1							1	1						1	1										12	6	0	50%
8	MARIANA MUÑOZ FERNANDEZ	3214540775	1					1							1	1						1	1										12	6	0	50%
9	SARA CAROLINA VERA HERRERRA		1					1							1	1						1	1										12	6	0	50%
10	ISABELA CAMACHO	3134146035	1					1							1	1						1	1										12	6	2	50%
11	JADER ALFREDO TACOA VALOR	3016200040	1					1							1	1						1	1										12	6	1	50%
12																																	12	0	2	0%
13																																	12	0	0	0%
14																																	12	0	0	0%
15																																	12	0	1	0%
16																																	0	0	0	#DIV/0!
17																																	0	0	0	#DIV/0!
18																																	0	0	0	#DIV/0!
19																																	0	0	0	#DIV/0!
20																																	0	0	0	#DIV/0!

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

MES:DICIEMBRE

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	VLADIMIR OLARTE		1					1							1	1	0					1	0										12	5	2	42%
2	DIEGO ALEXANDER RUIZ CABALLERO		1					1							1	1	1					1	0										12	6	1	50%
3	JHON SEBASTIAN RAMIREZ BOJACA		1					0							1	0	1					0	1										12	4	3	33%
4	JAREK ESTEBAN BARAGAN MONCADA		1					0							0	1	0					1	1										12	4	3	33%
5	ERULIN TOMAS HERRERA VERA		1					1							1	1	1					1	0										12	6	1	50%
6	JOSE DAVID GARCIA LOPEZ		1					0							0	1	1					1	1										12	5	2	42%
7	CARLOS ANDRES GARCIA LOPEZ		1					1							1	1	0					0	0										12	4	3	33%
8	DIANA MARI SANTAMARIA		0					0							1	0	1					1	1										12	5	2	42%
9	JUAN FERNANDO FORERO GOMEZ		1					1							1	1	0					0	1										7	5	2	71%
10	NICOL NIVALETNA BENITES NUNA		1					1							1	1	1					1	0										7	5	2	71%
11	MARIA VALENTIA MEDRANO GARCIA		1					1							1	1	0					1	1										12	6	0	50%
12	LUIS GERALDO MARQUEZ PEÑA		0					0							1	1	1					0	0										12	3	2	25%
13	ROBISON JOSUE CASTILLO RICO		1					0							0	1	1					1	1										12	5	3	42%
14	ANTONIO ARMANDO FIRA BRITO		1					1							1	1	0					1	1										7	6	1	86%
15	HERNANDO JOSE CASTAÑEDA MORA		0					1							0	1	1					0	1										12	4	0	33%
16	ISAIAS PABLO AZUCAR PACHANO		1					1							1	1	1					1	1										12	7	0	58%
17	SAMUEL MARIÑO MARTINEZ	3132338902	1					0							1	0	0					0	0										7	2	5	29%
18	JOSE DAVID CAMACHO BASTIDAS		0					1							1	1	1					1	1										7	6	1	86%
19	MARIO JOSWAUN HURTADO RICO	3204305672	1					1							0	1	1					1	1										7	6	1	86%
20	LUIS ESTEBAN POVEDA GONZALEZ	3208673117	1					0							1	1	1					0	1										7	5	2	71%
21	JHOSEPH NICOLAY RAMIREZ FORONDA	3203806958	0					1							1	1	1					1	0										7	5	2	71%
22	EDUAR ENRIQUE AVILA QUINTERO	3008876862	1					1							1	0	0					0	1										7	4	3	57%
23	JEREMIAS ENRIQUE AVILA QUINTERO	3008876862	1					1							0	1	1					1	1										7	6	1	86%
24	EDWIN TOMAS VERA		0					0							1	1	1					0	0										7	3	4	43%
25	LUIS MATEO ORTIZ SALAZAR		0					0							1	1	0					1	1										7	4	3	57%
26	NIZA MORLES LUZ		1					1							1	0	1					0	0										7	4	3	57%
27	MAIRETH NATALIA CARDONA GUERRA		1					1							1	0	0					1	1										7	5	2	71%

Página 1

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.

Se Inicia trabajando con un grupo de 8 niños en la unidad deportiva el Edén de la vereda Cerca de piedra los días martes y jueves de 10 a.m. a 11.30 a.m.
Se Inicia trabajando con un grupo de 5 niños unidad deportiva Fagua de 2 p.m a 3:00 p.m los días martes y jueves.

Se Inicio trabajo con un grupo de 32 jóvenes en la fase de fundamentación los días lunes de 4 a 6 p.m martes y jueves de 2:30 a 4.p.m en la unidad deportiva de Fagua.,
Se perfeccionamiento trabaja con 64 jóvenes de perfeccionamientos los días miércoles de 11:30 A 1 p.m en la Institución educativa Cerca de Piedra
Grupo Iniciación 13
Grupo Formación 32
Grupo Perfeccionamiento 62
Total niños y jóvenes 107

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.

   SE PORTO CON DECORO Y RESPETO EL UNIFORME DE INDEPORTE EN EVETOS COMO INAGURACION JUEGO,LANZAMIENTOS DE JUEGO,EXPOCUNDINAMARCA TORNEOS DEPARTAMENTALES Y NACIONALES.

+

OBLIGACION 5

Se portará con respeto y decoro las prendas institucionales y un buen manejo de comportamiento personal.



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.
   MENSUALMENTE SE PLANIFICO LAS SESIONES DE CALSE DE CADA GRUPO POBLACIONAL se pegan los enlaces de las planeaciones entregada y colgadas en drive.
   Enlace de las planeaciones mes a mes desde febrero a Diciembre.

   https://drive.google.com/drive/folders/1pXAbBghyGuLnYvH38EdsCQRqG1XcPzGv?usp=share_link

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.

Se carga mensualmente toda la informcion requerida para desarrollar correctamente las actividades en el DRIVE se pega enlace para verificación

https://drive.google.com/drive/folders/1DmsoOq3KHss3nNa8fZ_fvJGLO14VwQ1G?usp=share_link

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.
   Mensual mente se entregaba la planeaciones del mes y las de siguiente para tener todas las planeaciones al días, se entrega y pega enlace de planeaciones ultimo mes del contrato.

   https://drive.google.com/drive/folders/1pXAbBghyGuLnYvH38EdsCQRqG1XcPzGv?usp=share_link

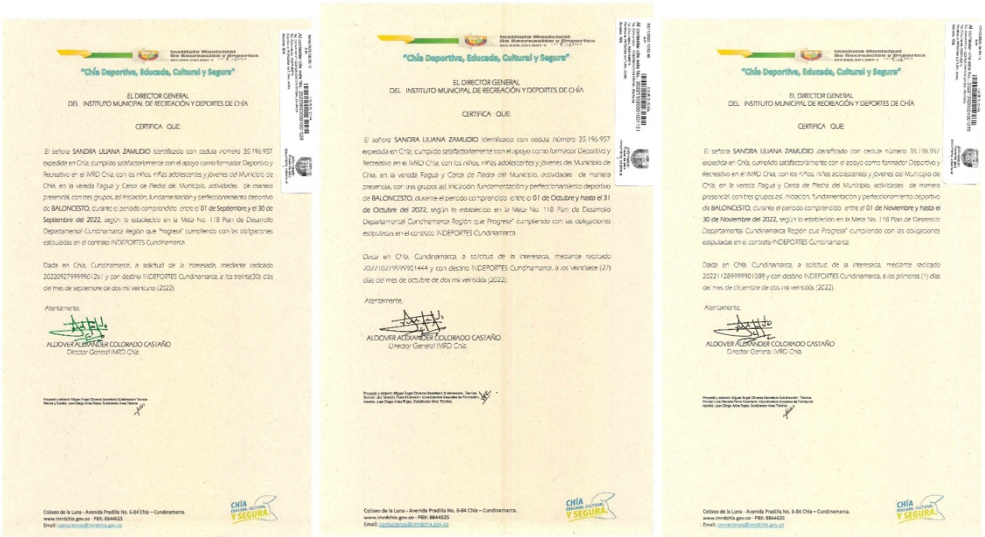
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados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

   Se realzan los tets de entrada y salidas según la indicaciones de indeporte y se entrega los respectivos resultados se copia enlace de Drive donde se evidencia resultados.

   https://drive.google.com/drive/folders/12_J0L2B3WTIU6oDOkNfz1tvwK4hphUPI?usp=share_link

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.

    Mensualmente se presento as certificaciones de IMRD del Municipio par adjuntar al informe mensual copia los últimos 3 meses



    Enlace de entrega de informe y evidencias

    https://drive.google.com/drive/folders/1yWtaNDNb0i_Id52I4YOoIrGUaIGNC9sG?usp=share_link

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

El 28,29, y 30 de SEPTIEMBRE se apoyo en los intercolegiados de BALON MANO en la Concha Acústica

Se participa con el equipó de Indeporte los días 6,8,13 y 14 copa gobernación en las campas alternas de la Gobernación donde quedamos Campeonas en Baloncesto.
EL 15 de Noviembre se participa en la capacitación programada por INDEPORTE en el salo de Gobernadores todo el día Bogotá.
EL 2 de diciembre se participa el la Inauguración de los Juegos Departamentales y para departamental la leyenda del dorado.
El 5 y 6 se apoya en el Torneo Departamental de Bádminton Juegos Departamentales Leyenda del Dorado
El 12 Diciembre se realizar reunión para entrega de informe mes de diciembre y Festival de Escuelas
El 16 Integración niños escuelas Vereda Fagua

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

Se participa en las diferentes reuniones programada por el gestor y los componentes de contabilidad y mesas de trabajo técnicas.

El 3 de Septiembre se programa reunión con gestor Andrés Castro para entrega de informe en el Municipio de Cogua.
El 1 de Octubre se programa reunión con gestor Andrés Castro para entrega de informe en el Municipio de Chía y capacitación de test a realizar
El 6 Octubre reunión para mirar quine va apoyar expo Cundinamarca Girardot.
El 11 de Octubre se realiza reunión nuevamente para reforzar el tema del apoyo a Girardot y los test a realizar.
El 19 de Octubre se realiza reunión para mira test tema de la entrega de resultados de los test realizados.
El 15 de Noviembre se programa capacitación en la Gobernación de Cundinamarca sobre Escuelas de Formación. Todo el día.
El 22 Noviembre reunión para tema Festival de Escuelas de Formaciones, programación, fecha y entrega de Informes.
El 30 de Noviembre reuníon Juegos Departamentales
El 12 Diciembre se realizar reunión para entrega de informe mes de diciembre y Festival de Escuelas

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.

    SE ESTA A LA ESPERA DE LA ENTREGA POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA EL FORMATO UNICO DE INVENTARIO (FUID) CUANDO SE REQUIERA ENVIAR O TRALADAR DOCUMENTOS 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.

Se realiza la entrega del informe con cuenta de cobro, evidencia fotográfica, informe de gestión y parafiscales.
Se realiza la conversión de los archivos a PDF para subir a la plataforma de Secop II

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.

    En cada uno de los meses se presntaba evidencia de curos y participacions en cada uno de los mese respectivamnte

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:
Cobertura total a la finalización del contrato

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
Enero	1.000.000	125.000	160.000	24.400	1102970961
Febrero	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7831244102
Marzo	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7832193196
Abril	1.000.000	125.000	160.000	24.400	5163039561
Mayo	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7842644617
Junio	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7843099779
Julio	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7846258584
Agosto	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7847771013
Septiembre	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7852845858
Octubre	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7857094321
Noviembre	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7860528527
Diciembre	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7862809655
Totales	10.000.000	**1.250.000**	**160.000**	244.000	

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	13
FUNDAMENTACION	32
PERFECCIONAMIENTO	63
TOTAL	108

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	121 de 2022	**$17.997.000**	10 MESES	2022000512
ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	$16.283.000	SALDO A FAVOR DE INDEPORTES	$1.714,000

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

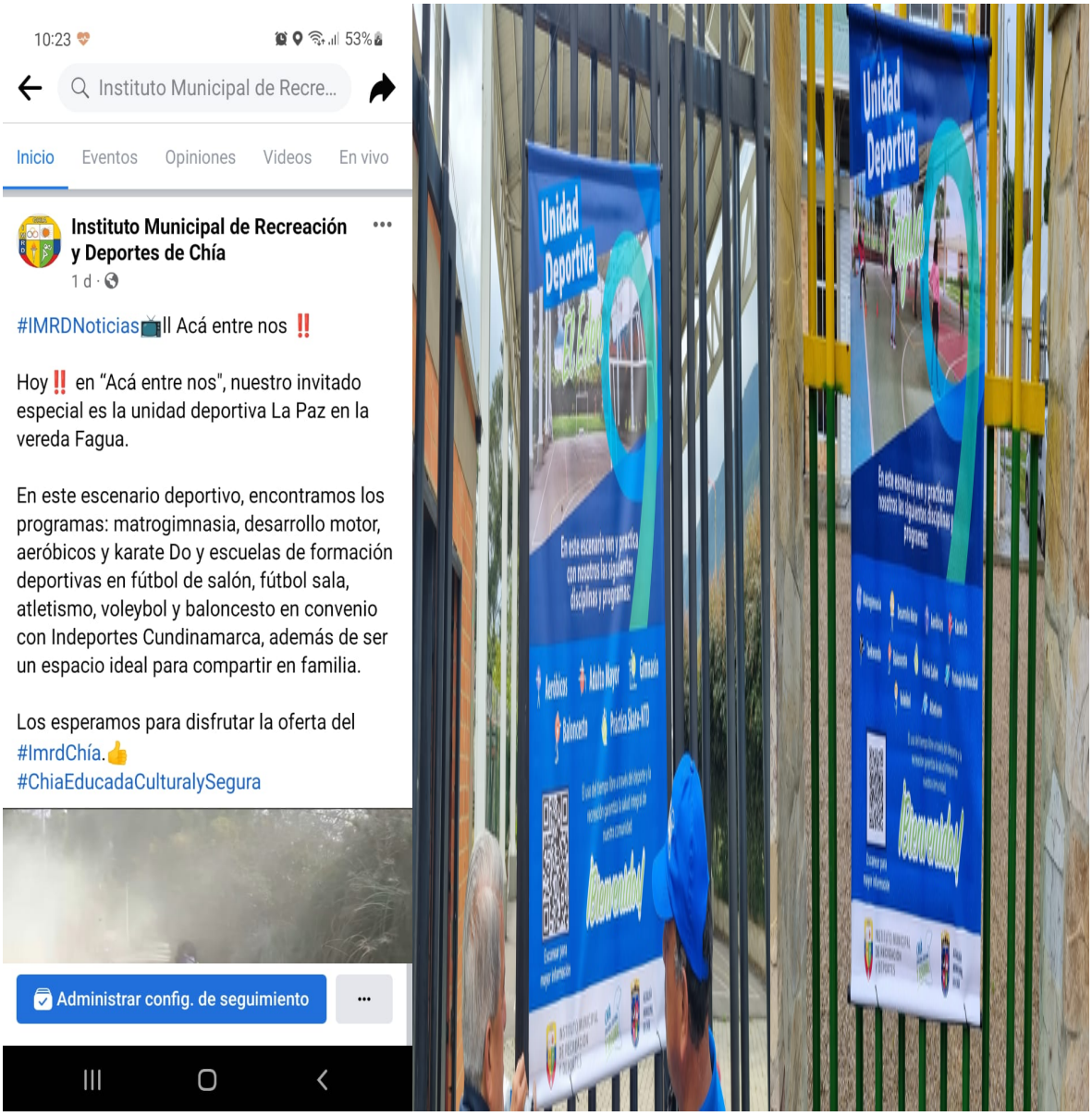
CONTRATISTA:	
Nombre:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**

Firma:

RELACIÓN DE ANEXOS

1. Procesos de convocatoria.
2. Plan pedagógico y tres mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
3. Cuadro de cobertura de colores
4. Asistencias (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)
5. Registro fotográfico de sesiones de clases 10 por nivel (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)
6. Anexar 3 planes mensuales de los últimos tres meses y 36 sesiones del mes de noviembre (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
7. Pantallazos del drive
8. Anexar Plan mensual y sesiones del mes de diciembre.
9. Anexar formatos de las evaluaciones a deportistas (test de medidas antropométricas y test físicos) y registro fotográfico 6 fotos por nivel en el formato de fotos.
10. Anexar todas las certificaciones del municipio durante el proceso contractual.
11. Anexar registro fotográfico de todos los apoyos realizados durante el proceso contractual.
12. Anexar registro fotográfico de asistencia a reuniones y capacitaciones durante todo el periodo contractual.
13. Anexar política pública (convocatoria, formato de asistencia, tabulación y registro fotográfico); (encuesta política pública).
14. Anexar cuadro de Excel de operación de beneficiarios.
15. Anexar fichas de inscripción (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
16. Anexar parafiscales de todos los meses según periodo contractual.

Obligación 1



OBLIGACION 2

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE BALONCESTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

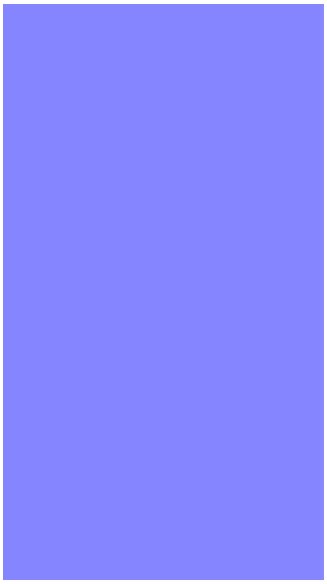
FUNDAMENTACIÓN GENERAL

PRESENTADO POR:

INSTRUCTORES SABANA CENTRO

2022

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°. Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 www.indeportescundinamarca.gov.co



INTRODUCCIÓN

Es ya un hecho incuestionable que el deporte en la vida social de las personas a cobrado un valor muy elevado, lo vemos en las nuevas tendencias deportivas surgentes en la actualidad, la cantidad de gimnasios, el aumento de centros fitness, moda en ropa y calzado deportivo, entre otras más.

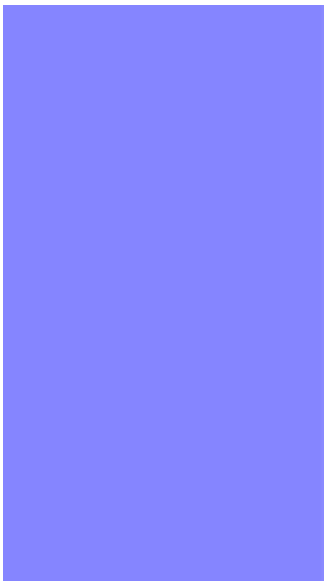
El deporte se ha convertido en un estilo de vida para muchas personas y como tal el estado debe garantizar el acceso al mismo y a los escenarios deportivos para su buena práctica tanto educativa como competitiva, es por esta razón y no ajeno a la realidad física actual que Indeportes Cundinamarca desde su alta gerencia, junto a los institutos deportivos, oficina de deportes, juntas de acción comunal, instituciones educativas y comunidad en general, adelanta y pone en marcha procesos formativos en diferentes disciplinas deportivas a nivel del departamento de Cundinamarca.

Este apoyo humano y técnico busca beneficiar a la mayor cantidad de personas (niños, niñas, jóvenes) de cada uno de los 116 municipios de Cundinamarca con programas de formación deportiva, en este caso con la disciplina de Baloncesto.

Tiene como objetivo, formar deportistas que crezcan en el ámbito formativo, recreativo y competitivo que sean personas integras para la sociedad y que busquen en el deporte una opción de vida, crear estilos saludables y que sean personas reconocidas y admiradas en su municipio.

Para tal fin se crea este plan pedagógico y técnico que en primer lugar sirva como guía tanto para instructores, institutos municipales para la formación deportiva de los niños y jóvenes cundinamarqueses, plasmando en él aspectos teóricos que sean articulados y llevados a la práctica de manera concertada en beneficio de la población objeto.

El tema de las escuelas de formación deportivas en la actualidad, se ha constituido en una respuesta necesaria para garantizar la incorporación y permanencia de deportistas donde se lleva a cabo el movimiento formativo, cabe resaltar que no basta con desarrollar planes y programas de detección de talentos a nivel nacional y departamental, si antes no fortalecemos la base de estos mismos, por esta razón este documento se crea como estructura que garantice su formación, desarrollo y seguimiento de los procesos realizados en estas tan necesarias escuelas deportivas.





JUSTIFICACIÓN

Las Escuelas de Formación Deportiva son espacios de carácter formativo y recreativo que se plantean para la orientación y enseñanza del deporte tanto en los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños, niñas y jóvenes del departamento de Cundinamarca, buscando el desarrollo integral, tanto en el aspecto físico, motriz, técnico y social, así como deportivo mediante el “Plan de Desarrollo Cundinamarca región que progresa” que permiten la incorporación del deporte de forma progresiva, en este Disciplina.

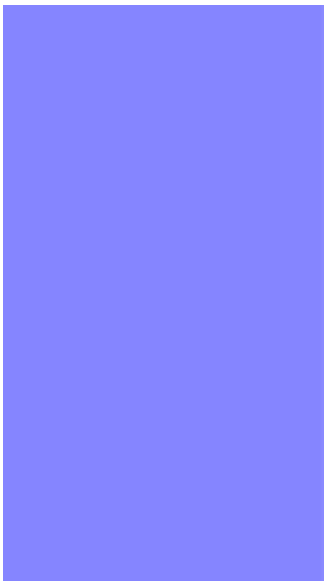
El deporte cumple un factor social muy importante que se ha venido fortaleciendo al pasar de los años, este factor es el único que logra la integración de las personas; teniendo en cuenta que las escuelas de formación deportiva fuera de su objetivo formativo y recreativo también cumple una función de integrar la adquisición y fortalecimiento de valores.

Uno de los puntos de partida para la adecuada iniciación del proceso formativo en las actividades físicas y deportivas del niño, es la masificación del deporte en los diferentes grupos poblaciones, teniendo como base las fases sensibles del aprendizaje para el desarrollo de las capacidades condicionales y motrices de los niños, jóvenes adolescentes del Departamento.

Es necesario a la par del rendimiento motor, determinar el nivel de salud tanto física como psicológica y estado nutricional del deportista como punto inicial, llevar a cabo evaluaciones antropométricas y de aptitudes físicas periódicamente para ir

midiendo la evolución en los aspectos antes nombrados como requisito para garantizar el éxito en el proceso de aprendizaje.

Como instructores y formadores deportivos, debemos garantizar y ofrecer a nuestros niños y jóvenes todas las medidas pertinentes para la ejecución de nuestras clases teniendo en cuenta la emergencia sanitaria por el cual estamos atravesando (COVID 19), por ende establecer los lineamientos para la reactivación en la práctica deportiva de la escuela de formación deportiva de baloncesto, , facilitando el retorno paulatino a las actividades y reduciendo los riesgos tanto de salud física como mental y contribuyendo a la salud de la sociedad y a la formación integral de los deportistas.





MARCO LEGAL

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1955
“POR EL CUAL SE DICTAN DISPOSICIONES PARA EL FOMENTO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SE CREA EL SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE”

El Sistema Nacional de Deporte fue creado mediante la Ley 181 de 1995, también conocida como la Ley del Deporte y que enuncia que el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación

extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física

para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

-

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA. ART. 52.

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser

democráticas.

LEY 49 DE 1993

Por la cual se establece el régimen disciplinario en el deporte.
ARTICULO 1o. Objeto del régimen disciplinario. El régimen disciplinario previsto en esta Ley tiene por objeto preservar la ética, los principios, el decoro y la disciplina que rigen la actividad deportiva y a la vez asegurar el cumplimiento de las reglas de juego o competición y las normas deportivas generales.

Plan de desarrollo departamental 2020-2024
Parágrafo 9.1, Inciso 9
el proyecto de Escuelas de Formación Deportiva se realiza en los 116 municipios, en aras de promocionar el deporte, la recreación y la actividad física. A través de este proyecto se ha logrado establecer un promedio de entre 3 y 5 escuelas de

formación para los municipios de categorías 4, 5 y 6, en las cuales participan aproximadamente 6.000 deportistas. Del mismo modo, en los municipios de categorías 1 ,2 y 3 se han consolidado aproximadamente 250 escuelas, que convocan a 3.750 deportistas.

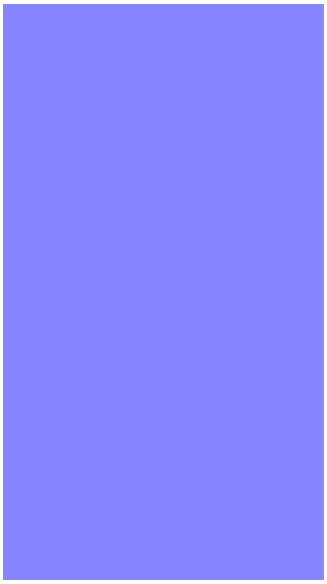
OBJETIVO GENERAL

- ➢ Diseñar el plan pedagógico de esta disciplina, que sirva como estrategia de aprendizaje, articulando tanto teoría como la práctica durante el proceso de formación deportiva.
- ➢ Fomentar la práctica del baloncesto mediante la difusión de las escuelas de formación deportivas en sus tres niveles (iniciación- fundamentación- perfeccionamiento) en niños, jóvenes y adolescentes del departamento de Cundinamarca.
- ➢ Contribuir al desarrollo integral mediante procesos pedagógicos como, técnicos, deportivos, sociales, culturales y morales en los niños, jóvenes y adolescentes cundinamarqueses atreves de la formación deportiva, garantizando el mejoramiento de la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ➢ Vincular niños, jóvenes y adolescentes al proceso de formación deportiva en la modalidad de Baloncesto en los diferentes municipios del departamento de Cundinamarca.

- ➢ Inculcar a los jóvenes por medio de la práctica deportiva valores que fortalecerán a la integración social.
- ➢ Mejorar las diferentes capacidades físicas y habilidades motrices de los niños, jóvenes y adolescentes de las diferentes provincias.
- ➢ Desarrollar en los niños, jóvenes y adolescentes, actitudes de liderazgo y manejo de grupo con el fin de crear verdaderos líderes que sirvan al desarrollo de nuestro municipio y nuestro país.
- ➢ Brindar una alternativa que contribuya a mejorar la calidad de vida de los niños, jóvenes y adolescentes y el aprovechamiento del tiempo libre.
- ➢ Consolidar los patrones básicos del movimiento para el desarrollo técnico táctico del deporte.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Indeportes Cundinamarca mediante los procesos de formación deportiva que adelanta con los institutos y oficinas de deportes del departamento de Cundinamarca, tiene como objetivo lograr la cobertura y masificación del deporte de Baloncesto en los 116 municipios que lo componen.

Las escuelas de formación deportiva en la modalidad de Baloncesto están orientadas desde la práctica de manera recreativa, formativa y competitiva para los niños, niñas y jóvenes desde los 6 a los 17 años, en cada una de sus

categorías los deportistas pasaran por un proceso de enseñanza – aprendizaje, permitiendo la asimilación, conocimiento y apropiación del deporte y sus componentes.

En cada una de las categorías los deportistas se ubicarán las siguientes fases explicadas a continuación, según sus niveles de dominio del baloncesto y preconceptos adquiridos dentro o fuera de la escuela de formación deportiva.

INICIACIÓN

Esta primera fase constituye el primer eslabón de la formación motriz genérica del individuo. Se trata de construir el cimiento necesario para desarrollar posteriormente habilidades y destrezas específicas de mayor complejidad.

El objetivo es desarrollar al máximo la motricidad del individuo, orientando o ajustando los fundamentos motrices a la técnica deportiva. Esta es una etapa genérica, en la cual debemos trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad humana, posteriormente ajustaremos todos los recursos motrices desarrollados en esta etapa.

Es muy importante que los trabajos tanto físicos como técnicos desarrollados en esta fase, lleven consigo juegos de asimilación y aplicación, hay que recalcar que por edad de estos niños su aprendizaje será más efectivo en un ambiente de diversión.

FUNDAMENTACIÓN

En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior con objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.

Los trabajos serán más enfocados en la técnica sin dejar a un lado aspectos básicos como reglamento, aspectos tácticos y juego como tal.

ESPECIALIZACIÓN

Durante el transcurso de esta fase motivamos al individuo a que desarrolle su imaginación, estimulando sus inquietudes motrices con el objeto de lograr un jugador con más personalidad motriz; es decir una capacidad de decisión importante en todas las opciones que se presentan en el juego.

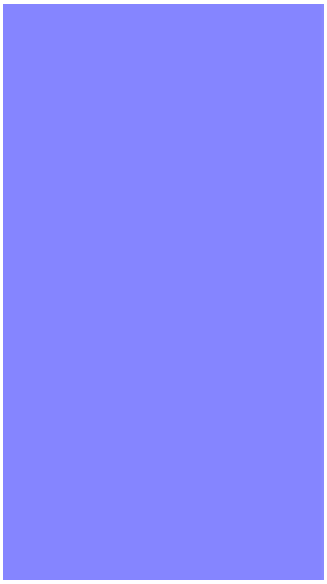
El objetivo ultima de esta etapa, sería el formar jugadores creativos con grandes recursos motrices, los cuales deberán utilizarse al servicio del equipo, con la capacidad de alternar el juego disciplinado y sistemático con el juego libre y creativo, fomentando la solidaridad y el espíritu de equipo.

De igual manera se hace énfasis en la táctica del juego, sistemas ofensivos y defensivos, movimientos técnicos individuales y puesta en escena de lo aprendido mediante planificaciones de juegos reales, en esta fase la competencia se hace muy importante, ya que es aquí donde el jugador, el equipo y el entrenador plasman el trabajo realizado durante las fases anteriores.

DESCENTRALIZACIÓN:

Como se nombró anteriormente, uno de los objetivos de Indeportes Cundinamarca es la descentralización de cada una de las disciplinas deportivas, no solo llegar a las cabeceras municipales sino de igual manera acceder a los sectores rurales.

Es muy importante poder llegar a todas las personas del Municipio, por esta razón tenemos que descentralizar el entrenamiento de baloncesto en los diferentes campos deportivos, mostrar el trabajo que se realiza con las escuelas de formación, para que cada niño se anime, y conseguir mucha más población desarrollando la actividad deportiva, por esto al realizar los entrenamientos no solo en el centro poblado, sino llegándole a cada niño a su sector o vereda, podremos identificar los posibles talentos, depende de nosotros tener buenas estrategias para la búsqueda de nuestro deportistas.





CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Este deporte tiene sus inicios en Springfield, y surge gracias a la necesidad de inventar actividades que se pudieran desarrollar en época de invierno en Estados Unidos, las cuales se pudieran practicar en escenarios cerrados o bien llamados coliseos.

Su creador es el profesor de educación física Naismith, quien en el invierno de 1891 se ingenió una actividad la cual consistía en lanzar una pelota a una canasta y obtener puntos, sin saber que ese sería el inicio de él y sus alumnos en la invención del Baloncesto.

El Baloncesto es un deporte de conjunto practicado a nivel mundial con gran auge y acogida entre niños, jóvenes y adolescentes,

metabólico mixto, con requerimientos de resistencia aeróbica por la duración del partido (una hora y media de trabajo más o menos) con un gran porcentaje de

acciones rápidas cuyo metabolismo es anaeróbico aláctico.

Es un deporte de equipo en el cual se enfrentan dos escuadras en un campo de juego rectangular, cada equipo lo conforman 5 jugadores en el campo de juego y el ganador es aquel que logre más puntos que el equipo rival, lo cual se realiza

introduciendo la pelota en una canasta.

El partido de Baloncesto se lleva a cabo durante 4 periodos de 10 min cada uno, adicional a esto, cada equipo cuenta con 7 jugadores en el banquillo, los cuales el entrenador puede hacer los cambios que considere oportunos a lo largo del

enfrentamiento.

Cada jugador en el campo de juego tiene una función y especialización especifica

las cuales se nombrarán a continuación:

- - Base: es el encargado de organizar y distribuir el juego entre sus compañeros.
- - Escolta: es aquel que tiene más destreza para encestar la pelota en la canasta.
- - Pivote: es normalmente el jugador más alto y se sitúa cerca del aro (en propio campo para taponar y recoger rebotes defensivos y en campo contrario para intentar encestar).
- - Alero: tiene que ser un buen lanzador o tirador.
- - Ala Pivot: asiste al pivot y tiene un papel eminentemente físico.

tiene un carácter de exigencia



Posiciones en el Baloncesto

Campo de juego de Baloncesto

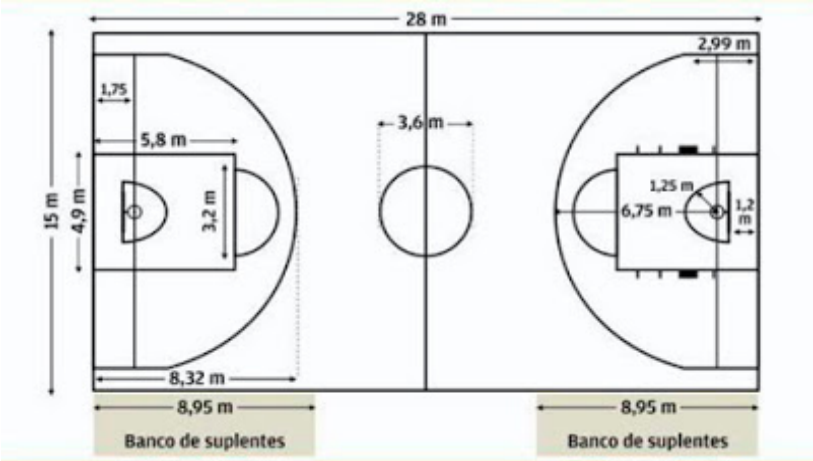
Este deporte tiene una combinación de ingredientes: habilidad para encestar, rapidez de movimientos, capacidad defensiva y fuerza, de igual manera el entrenador a lo largo del partido va indicando una serie de cambios estratégicos para lo cual puede solicitar un breve tiempo de descanso o tiempo muerto.

A continuación, se nombrarán los diferentes componentes que caracterizan este deporte.

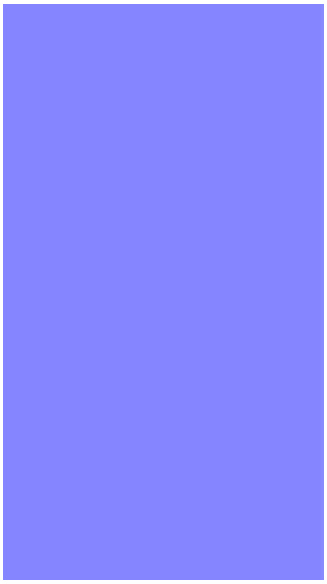
a. **Cognoscitivo**:Comprendelaenseñanzateóricadetodoslosconceptosque el basquetbolista debe aprender, como son:

- ➢ Reglamento del Juego

- ➢ Filosofía del Baloncesto
- ➢ Higiene Deportiva
- ➢ Reglas y normas de comportamiento tanto en la cancha como fuera de



ella.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

b. **Socio afectivo**: Comprende el manejo de relaciones interpersonales; profesor-alumno, alumno-alumno, alumno- medio externo (deportistas, público, jueces,

periodistas,
dirigentes, padres de familia, etc.) y con un manejo adecuado de situaciones de éxito, fracaso, ansiedad, angustia, susto, etc.

c. **Motriz**: El desarrollo de movimientos correctos tales como: ojos- manos, ojos-pies, ojos-manos y pies, para conseguir en el deportista un dominio total de su cuerpo para la práctica del baloncesto y que le permita alcanzar en un alto nivel de competencia.

DISTRIBUCIÓN DEL PERIODO PREPARATORIO

AÑOS VIDA DEPORTIVA

0-2 2-3 3-4 4–5
5 – Más

PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN

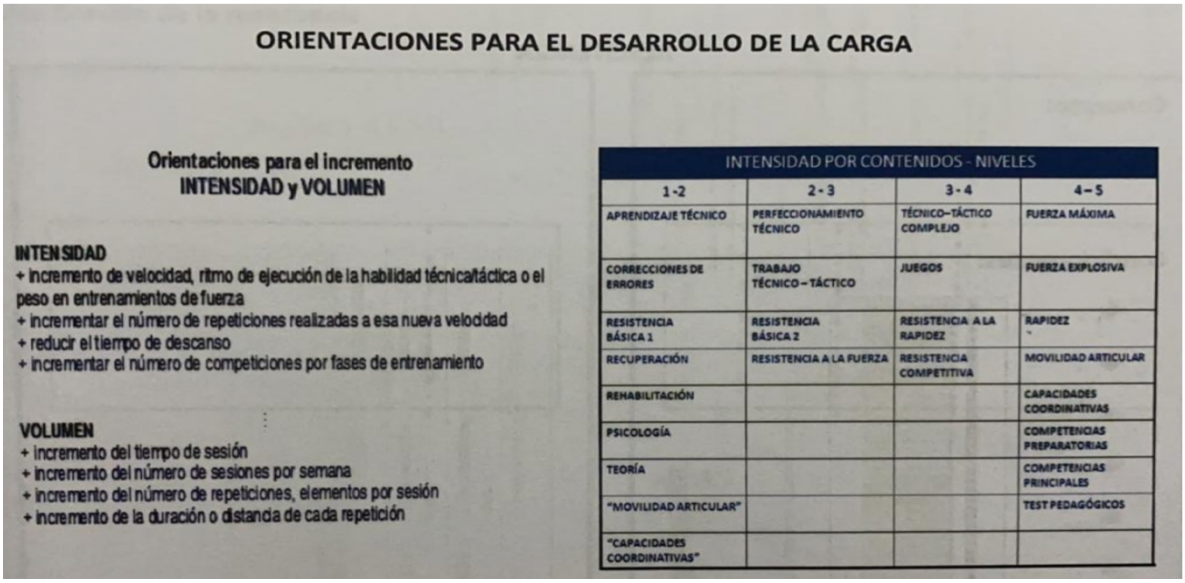
ETAPA PGF

80% 75% 66% 60% 40%

ETAPA PFE

20% 25% 33%

40% 60%



ESTRUCTURA POR NIVELES

Dentro del proceso formativo que adelanta Indeportes Cundinamarca, existen 3 niveles de formación en cada una de las disciplinas deportivas en los municipios que conforman el departamento, estos niveles son los siguientes: Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento.

En estas tres fases se da inicio al proceso de enseñanza del baloncesto, dependiendo la edad y habilidades de los deportistas.

INICIACIÓN:

Esta primera fase constituye el primer eslabón de la formación motriz genérica del individuo. Se trata de construir el cimiento necesario para desarrollar posteriormente habilidades y destrezas específicas de mayor complejidad.

El objetivo es desarrollar al máximo la motricidad del individuo, orientando o ajustando los fundamentos motrices a la técnica deportiva. Esta es una etapa genérica, en la cual debemos trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad humana, posteriormente ajustaremos todos los recursos motrices desarrollados en esta etapa.

Este nivel va a durar dos años, en los cuales deberán tener como mínimo 100 horas de entrenamiento al año, después de 2 años con esta intensidad horaria en este nivel, pasarán al siguiente nivel

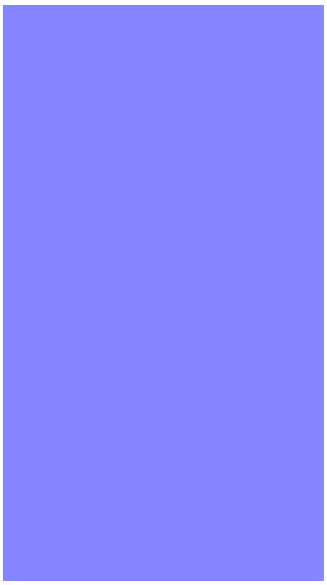
FUNDAMENTACIÓN:

En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior con objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.

En este nivel se entrenará con una intensidad de dos horas diarias por tres días a la semana pasarán al siguiente nivel.

Perfeccionamiento.

Durante el transcurso de esta fase motivamos al individuo a que desarrolle su imaginación, estimulando sus inquietudes motrices con el objeto de lograr un

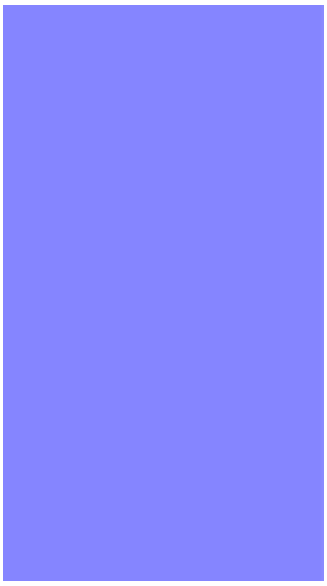


jugador con más personalidad motriz; es decir una capacidad de decisión importante en todas las opciones que se presentan en el juego.

El objetivo ultima de esta etapa, sería el formar jugadores creativos con grandes recursos motrices, los cuales deberán utilizarse al servicio del equipo, con la capacidad de alternar el juego disciplinado y sistemático con el juego libre y creativo, fomentando la solidaridad y el espíritu de equipo.

Es la hipotética estructura de la formación de un jugador, debemos partir de un estado básico global que asiste los fundamentos motrices filogenéticos que la especie humana posee. Este trabajo debe realizarse de forma prioritaria en la necesidad de vivenciar y experimentar un caudal de actividades suficientes para que el niño pueda después desbordar una formación más específica de tipo deportivo, la cual se fundamentará a su vez en el trabajo realizado en este primer estadio.

NIVEL I INICIACIÓN	NIVEL II FUNDAMENTACIÓN	NIVEL III PERFECCIONAMIENTO
6-8 años	9-12 años	13- 17 años
patrones básicos de movimiento I	patrones básicos de movimiento II, iniciación técnica del baloncesto	fundamentación técnica y táctica del baloncesto
juegos pre deportivos 1 (aprendizaje)	juegos pre deportivos (creación)	juegos pre deportivos
habilidades básicas nivel I	habilidades y fundamentos básicos I	habilidades y fundamentos básicos II
Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 1.	Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 2.	Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 3. (juego limpio)
Juegos recreativos y de integración 1.	Juegos recreativos y de integración 2.	Juegos recreativos y de integración 3.
Participación de festivales y actividades municipales	Participación en festivales y actividades intermunicipales y campamentos departamentales y nacionales.	Participación en festivales y actividades intermunicipales y campamentos departamentales y nacionales.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Parámetros de orientación
Cuadro de unidades porcentuales por nivel

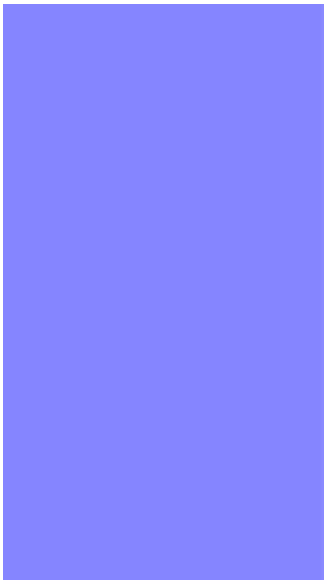
UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Actividades complementarias	15%	5%	5%
Competencia	5%	20%	20%
Fundamentación global	20%	5%	5%
Fundamentación táctica	15%	15%	25%
Fundamentación técnica	5%	15%	10%
Preparación física	5%	10%	15%
Preparación psicológica	10%	10%	10%
Preparación teórica	5%	10%	10%
Reforzamiento motor	20%	10%	10%

TEMAS Y CONTENIDOS PREPARACIÓN FÍSICA

- Resistencia
- Fuerza
- Agilidad
- Velocidad
- Equilibrio

- Propiocepción ➢ Orientación
- Ritmo

- Adaptación
- Acoplamiento ➢ Sincronización ➢ Reacción
- Diferenciación ➢ Salto
- Coordinación ➢ Flexibilidad
- Aceleración





TÉCNICA DEFENSIVA

- Posición básica defensiva
- Desplazamientos
- Bloqueo Defensivo o Box Out ➢ Doblar

- Flotar
- Marcar
- Referenciar
- Sobre marcar
- Defensa al jugador con balón ➢ Defensa al jugador sin balón ➢ Lado débil-lado fuerte
- Rebote Defensivo
- Robos de balón

- Ubicación Corporal
- Ubicación Espacial
- Buscar los espacios libres

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

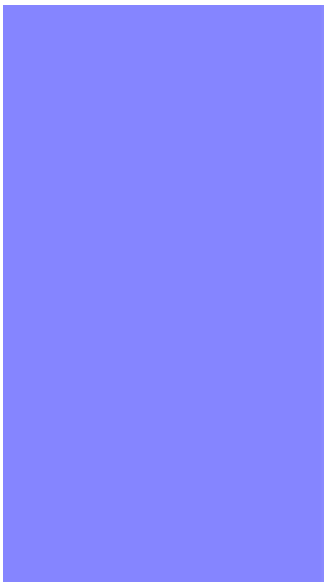
- Propiocepción.
- Posición de defensa:

○ Baja. ○ Alta. ○ Mixta.

- Balance.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación espacial.
- Según las diferentes posiciones en la cancha. ➢ Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:

○ Cuando maneja la mano izquierda. ○ Cuando maneja la mano derecha. ○ Cuando maneja las dos manos.

- Defensa al jugador sin balón. ➢ Bloqueos.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.



En la posición básica defensiva las dos piernas están semi-flexionadas en las rodillas, tobillos y articulación coxofemoral. El peso corporal descansa sobre los dos pies. El ancho de la posición de los pies debe ser un poco más amplio que el ancho de los hombros. La frente, el pecho y las rodillas deben estar en un eje vertical. La vista abarca todo el campo de juego.

Dependiendo de la colocación de los pies hay diversas posiciones: En la posición de defensa paralela las plantas de los dos pies están colocadas en una línea horizontal.

La posición de defensa con un pie adelantado puede ser posición derecha cuando el pie derecho está adelantado, o posición izquierda, cuando el pie izquierdo está adelantado.

Dependiendo de la acción defensiva y la función de los brazos, las posiciones de defensa pueden ser:

Posición de defensa baja, donde los brazos están extendidos hacia abajo y hacia el lado con palmas y dedos dirigidos hacia el jugador con el balón, situados debajo de la línea de las rodillas.

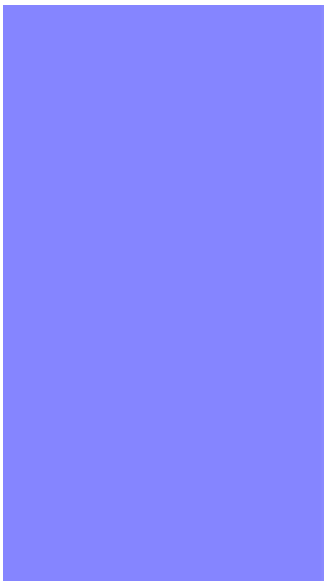
Posición defensiva alta, cuando se ejerce contra un adversario que no tiene derecho a driblar, por ejemplo, en las defensas encimadas.
Posición de defensa mixta, cuando la mano del pie adelantado está levantada, extendida hacia arriba y la otra al lado, paralela al piso. La mano levantada impide el tiro al aro y el pase penetrante. La otra mano impide pases laterales penetrantes.

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

- Hacia adelante.
- Hacia los lados.
- Hacia atrás.
- En diagonal.
- Movimientos de los pies:

  - Dirección de la punta de los pies.
  - Con un pie adelantado.
  - Cerrando las líneas.
  - En velocidad.

- En presión.
- Paso de esgrima.



- Movimientos de las manos.
- Jugador con balón.
- Jugador sin balón.
- Ataque rápido.
- Ataque lento.
- Atacante cerca de la zona de lanzamiento.
- Atacante lejos de la zona de lanzamiento.
- Jugador en acción de lanzamiento.
- Cerrar las líneas de pase.
- Doblar.
- Visión periférica.
- Anticipación.
- Movimientos del cuerpo:

  - Equilibrio.
  - Ubicación espacial.

- Ayuda a los compañeros:

- Lados de Ayuda.
- Ayudar al que ayuda.

- Cambio de marca.
- Doble marcaje.
- Finta de defensa.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.

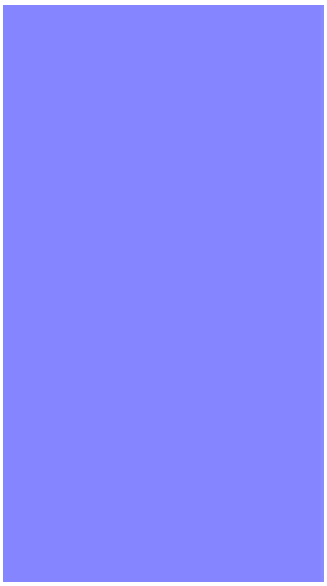
- Defensa al jugador con balón:

- Cuando maneja la mano izquierda.
- Cuando maneja la mano derecha.
- Cuando maneja las dos manos.

- Bloqueos.
- Gardeos o Tapas.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.

Dependiendo de la dirección de los movimientos, los desplazamientos defensivos se realizan hacia adelante, hacia los lados, hacia atrás y en diagonal.

El desplazamiento hacia adelante se realiza mediante pasos de acercamiento. El defensa debe estar establecido fuerte y con equilibrio, se



realizan pasos cortos y rápidos, se va frenando a medida que se va acercando para no pasarse cuando el jugador avanza.

Se puede llegar hasta muy cerca del jugador ofensivo, pero depende de varios factores:

- - Si es un jugador rápido con el dribling.
- - Si ya driblo.
- - Si aún no ha driblado.
  El desplazamiento hacia atrás se realiza mediante pasos de retroceso. El

  movimiento se inicia primero con el pie trasero y luego con el pie adelantado.

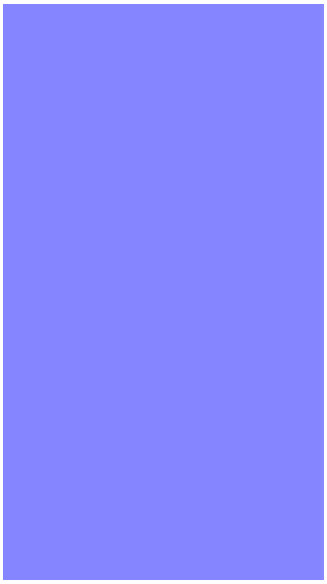
  El desplazamiento hacia los lados se realiza con pasos laterales o pasos de esgrima; hacia el lado derecho se inicia con el pie derecho y luego el pie izquierdo. Hacia el lado izquierdo primero se inicia con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.

  El desplazamiento diagonal se realiza en dos direcciones fundamentales; diagonal hacia adelante a través de los pasos de acercamiento con pasos laterales. Diagonal hacia atrás, izquierda, derecha, la combinación entre pasos de retroceso y pasos laterales.

  Los pasos de “asecho” se ejecutan durante la defensa del driblador o en otras situaciones, cuando el defensa se prepara para atacar al ofensivo con el balón o al ofensivo que pretende recibir el balón.
  Con los pasos de engaño se demora la acción ofensiva parándola, desviándola y desequilibrándola.

ROBOS DEL BALÓN:

- ➢ Anticipación.
- ➢ Quitar el balón.
- ➢ Arrancar el balón.
- ➢ Interceptar el balón.
- ➢ Tapar o gardear el balón. ➢ Desviar al balón.
- ➢ Cerrar las líneas de pase. ➢ Balance.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Anticipación

Para anticipar el balón se debe tener en cuenta las líneas de pase, con una buena ubicación y la velocidad para llegar a los pases, es importante no regalar la parte más cercana al aro ya que se puede abrir una puerta trasera y hacerle daño a la defensa.

Quitar el balón Para quitar el balón se deben aprovechar los descuidos del ofensivo con el balón. El defensa sorpresivamente lo ataca e intenta quitar el balón. Se acerca al jugador con el balón y lo presiona activamente. En el momento oportuno se quita el balón a través de un gesto corto, brusco, seco, ejecutado con el borde lateral de la palma y con los dedos unidos, hacia abajo o hacia arriba.

Arrancar el balón

Si el defensa está en una situación favorable, debe tratar de arrancar el balón que domina el adversario de sus manos. El agarre debe ser firme, profundo y brusco, con movimiento rotatorio de las muñecas hacia arriba o hacia abajo, e impulso de torsión con el tronco y los brazos.

Interceptar el balón

Para interceptar el balón en la intercepción horizontal, el defensa ataca con una rápida arrancada el balón, con salto o carrera, y lo domina con una o dos manos.

En la intercepción vertical, el defensa está ubicado detrás del jugador ofensivo y aplica la técnica de paso abierto y cruzado.

Tapar o gardear el balón

El defensa debe tratar de parar la salida del balón de las manos del adversario en el momento del intento del tiro. Esto se conoce como tapar el balón.

La mano del defensa debe estar encima del balón, la muñeca firme, los dedos abiertos, la palma orientada encima del balón sin la ejecución del gesto de impulso; la mano simplemente detiene el lanzamiento del balón y lo detiene.

Desviar el balón

La técnica para desviar el balón en su primera parte es parecida a la técnica de tapar el balón. La diferencia es el activo movimiento con las yemas o punta de los dedos en la fase final del movimiento. El balón se desvía hacia afuera, hacia la línea final o hacia la línea lateral.

REBOTE DEFENSIVO:

- Propiocepción.
- Posición del cuerpo.
- Ubicación espacial.
- Como ganar la posición.
- Como bloquear a un jugador.
- Como y en qué momento se realizan los saltos. ➢ Forma de agarrar el balón.
- Realizar un cerco reboteador.

Es una acción defensiva que se ejecuta después de un tiro fallado del adversario.

Para aprovechar un rebote defensivo, se debe ejecutar un oportuno y potente salto, atacando el balón con los brazos extendidos y dedos abiertos.

Se debe realizar un agresivo, brusco y seguro agarre del balón, halándolo, "cortando el hilo" hacia el pecho, abriendo los codos, doblando el tronco hacia adelante y protegiendo el balón. La vista debe dirigirse hacia la situación de juego.

En el momento del aterrizaje, se debe mantener la estabilidad.

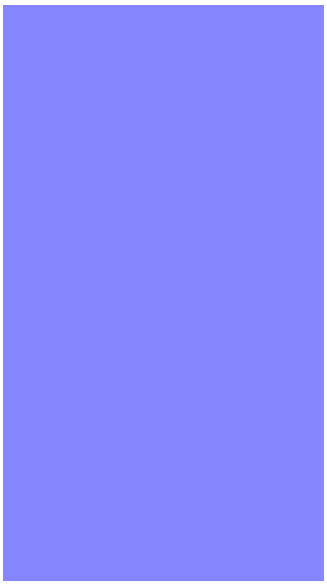
TÉCNICA OFENSIVA

- Posición Básica ➢ Manejo del balón ➢ Pases
- Dribling

- Lanzamientos ➢ Recepción
- Agarre
- Fintas

- Desplazamientos ➢ Saltos
- Detenciones
- Bloqueos

- Reversibles
- Pantallas
- Pase y corte
- Trailer o Remolque ➢ Cortes



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

- Cross over
- Doble Ritmo ➢ Farewell
- Pick and Pop ➢ Pick ando Roll ➢ Pivotear

- Posiciones Ofensivas ➢ Rebote Ofensivo
- Step Back
- Triple Amenaza

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

- Propiocepción. ➢ Posición Básica.

  - Con balón.

  - Sin balón. ➢ Triple Amenaza.

- Detención.
  - Un tiempo.

  - Dos tiempos. ➢ Pie de pivot.

  - Con balón.

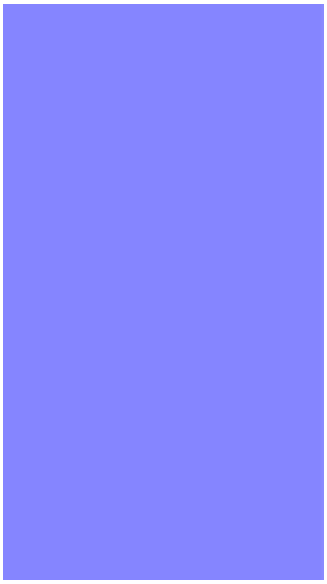
  - Sin balón. ➢ Desplazamientos.

- Movimientos de los pies.
- Movimientos del cuerpo en general. ➢ Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación Espacial.
- Pantallas.
- Bloqueos.
- Rebotes.

DRIBLING:

- Mano derecha ➢ Mano izquierda ➢ Vista:

  - Sin mirar el balón. ○ Visión periférica.



  - Engañar con la mirada. ➢ Tipos de dribling:

    - De Velocidad. ○ De Protección. ○ De progresión. ○ De Control.

- Cambios de dirección. ➢ Cambios de velocidad:

  - Con la misma mano.

- Con cambio de mano. ➢ Cambios de mano:

- Por delante
- Crossover
- Por detrás.
- Por entre las piernas. - Reversible.

➢ Cambios de ritmo.
➢ Alargando el dribling. ➢ Salida:

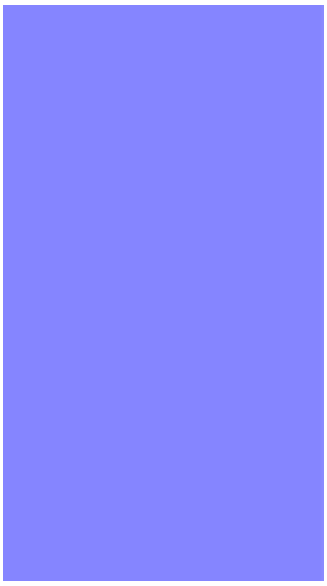
- Directa.
- Cruzada.
- En reverso.
- Con finta previa.
- La misma pierna del defensa.
- Con la pierna contraria del defensa.

➢ Stop and go. ➢ Usos:

- Penetrar a canasta.
- Salir de una situación de presión.
- Cambiar el balón de lado (si no se puede hacer mediante el pase). - Mejorar ángulos de pase.

Posición Básica:

Cuerpo semi flexionado, el peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies, los pies abiertos a lo ancho de los hombros, las yemas de los dedos son los que entran en contacto con el balón, debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque el balón, el balón se impulsa suavemente, nunca golpear el balón, con una flexión de la muñeca la cual hace de palanca y amortiguación y es enviado hacia el piso, la flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto



con el balón, mejorando su control, el codo debe ir despegado del cuerpo, el antebrazo también debe seguir el movimiento del balón. El dribling debe ser fuerte y con mucha seguridad.

TÁCTICA OFENSIVA

- Aclarado
- Flex
- Triples “tres”.
- Contra ataque
- Ataque para saques:

- Cuadro

- Rombo ➢ Reloj

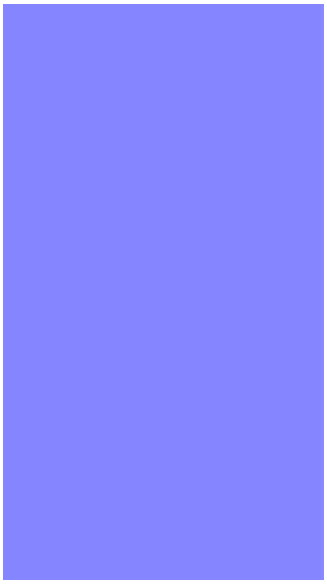
- Pase y corte ➢ Poste
- Triple Poste ➢ Salida rápida. ➢ Tres carriles.

TÁCTICA DEFENSIVA

- Presión 1-3-1
- Presión 2-2-1
- Defensa con trampa. ➢ Defensa con ayudas. ➢ Líneas de pase.
- Hombre a hombre. ➢ Defensa en zona:

○ Zona 1-2-2. ○ Zona 2-1-2. ○ Zona 2-2-1. ○ Zona 1-3-1. ○ Zona 3-2.

- Defensa a presión
- Defensa cara a cara ➢ Defensa de pantallas ➢ Defensa en diamante ➢ Defensa ajustada
- Cerco Reboteador



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Esquema Corporal

- Conocimiento del propio cuerpo
- Desarrollo de las facultades sensoriales
- Educación de la actitud
- Educación de la respiración
- Equilibrio
- Desplazamiento
- Percepción espacio – temporal
- Coordinación dinámica general
- Carreras
- Motricidad de la carrera
- La zancada amplitud y frecuencia
- Velocidad de reacción
- Ritmo De Carrera Del Jugador De Baloncesto ➢ Lanzamientos
- Coordinación óculo - manual
- Distancias y trayectorias

- Velocidad gestual
- Paradas y salidas

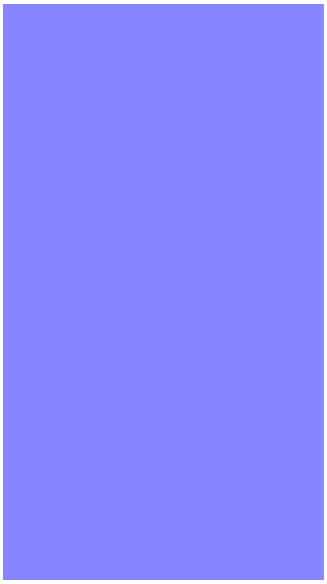
Para el cumplimiento de estos contenidos utilizaremos los siguientes medios: ➢ Juegos

- Circuitos con obstáculos (trepar, saltar, colgarse) ➢ Carreras (persecución)
- Saltos
- Equilibrios

- Manipulación de diferentes objetos
- Lanzamientos (alto/bajo, cerca/lejos, dinámicos/estáticos) ➢ Ejercicios de percepción (propio cuerpo, espacio, tiempo) ➢ Descubrimiento del espacio (orientarse, agrupaciones)
- Ritmo (asociado a desplazamientos)
- Agilidad con el propio cuerpo (cuadrupedia)

DESPLAZAMIENTOS (Analizar Distancias y Velocidades) ➢ Arrancadas (Diferentes formas de puesta en acción)

- Carreras
- Cambios de dirección ➢ Cambios de ritmo
- Paradas



Saltos
- Variar fases (impulso/vuelo/caída)

- En altura, longitud o combinado (dirección/altura/profundidad) - Con pase y/o recepción de objetos
- Sucesivos (un pie, alternados)
- Estático / en carrera

- Una pierna / dos piernas
- Con pivoteo después de la caída

Giros y pivotes
- En contacto con el suelo

- Pivoteo con otras acciones: Pases, dribling, lanzamientos, etc. - Orientación de un objeto
- Cambios de dirección

Recepción, pases y lanzamientos.
- Estáticos / en movimiento (lanzador-receptor)
- Distancia
- Encadenamiento de acciones (saltos, paradas, salidas...) - Parar, controlar y despejar)

En esta etapa, utilizaremos los recursos técnicos y didácticos que empleamos en la fase anterior con una orientación más específica y en la línea de aplicarlo en situaciones competitivas, con el objeto de obtener una experiencia lúdico-competitiva y desarrollar una autonomía en el juego al trabajo colectivo.

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Manejo Del Balón Estructuración

En esta fase desarrollamos todo tipo de agilidades y destrezas relacionadas con el balón, teniendo en cuenta que debemos trabajar con una gran polivalencia de material con objeto de dotar al jugador de un gran número de vivencias motrices, las cuales son insustituibles, en estas primeras etapas para el desarrollo de habilidades y destrezas específicas, es decir la técnica.

Actividades para esta fase.

Ejercicios De Lanzamiento

- ➢ En altura
- ➢ En longitud
- ➢ En precisión
- ➢ Distintas trayectorias del balón
- ➢ Construcción del tiro
- ➢ Ejercicios de recepción
- ➢ Variar la potencia que se le imprime al balón
- ➢ Varias trayectorias
- ➢ Tipos de lanzamientos y tipos de recepción
- ➢ Aproximaciones a palmeos
- ➢ Ejercicios de dribling
- ➢ Estáticos
- ➢ En movimiento
- ➢ En zonas predeterminadas (escaleras, circuitos, marcas...)
- ➢ Recepciones y control del balón en movimiento, con una sola mano,

amortiguaciones en posición dificultadas.

- ➢ Cambiar recepciones por paradas (1 y 2 tiempos)
- ➢ Ejercicios estáticos de manejo de balón con o sin dribling
- ➢ Ejercicios con dos balones.

Esta etapa es mucho más específica de las habilidades propias del baloncesto, sin embargo, es una buena idea saber realizar todas estas

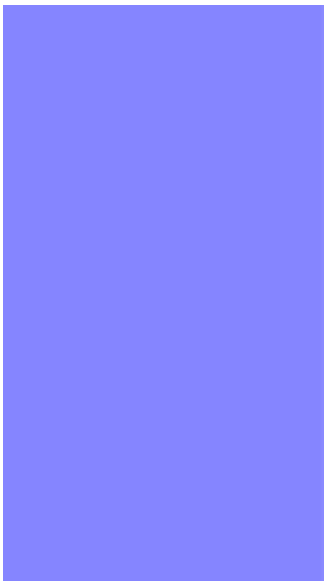
habilidades con diferentes tipos de balones, de distintas características para que el individuo posea mayor riqueza motriz en su relación con el móvil.

El contenido es el siguiente.

Ejercicios De Dominio De Balón

- Estáticos con o sin dribling.
- En movimiento con o sin dribling.
- Ejercicios con dos balones.
- Ejercicios con tres balones.
- Malabarismos con el balón.
- Elementos utilizables en el juego.

Esta es la fase más fina y específica del proceso que se estamos siguiendo en el desarrollo de las habilidades y destrezas. En esta fase aplicaremos los recursos vistos en la fase anterior en la competición, procurando como siempre, que el



jugador sea capaz de protagonizar las acciones que se le propongan, con el fin de obtener conductas cada vez más inteligentes.

El Dribling

El dribling representa la única alternativa complementaria para que el jugador con balón pueda desplazarse. Este recurso técnico posee unas estrictas limitaciones en cuanto a su inicio y finalización del mismo, que es preciso conocer y adaptarse para evitar incurrir en violaciones.

En esta primera fase, realizaremos todo tipo de experiencias en el dribling con el balón, el objetivo es obtener un dominio de este fundamento con ambas manos en todo tipo de situaciones específicas del baloncesto, a continuación, se presentan las actividades a realizar:

- ➢ Descubrir el dribling a través del juego
- ➢ Experimentar el dribling variado
- ➢ Altura del dribling: alto y bajo
- ➢ Mano izquierda y mano derecha; en diferentes ritmos
- ➢ En diferentes posiciones: de pie, sentado, arrodillado y acostado
- ➢ Dribling rápido o lento
- ➢ Cambios de dirección y de ritmo
- ➢ Dribling con velocidad
- ➢ Familiarizarse con las características del dribling: arrancadas, paradas, fintas

  de salida, fintas de dribling, cambios de mano espontáneas y manteniendo la

  visión periférica.

- ➢ Diferenciar los tipos de dribling de avance, de protección, de evasión
- ➢ Posibilidades que nos ofrece el reglamento en cuanto a paradas y cambios

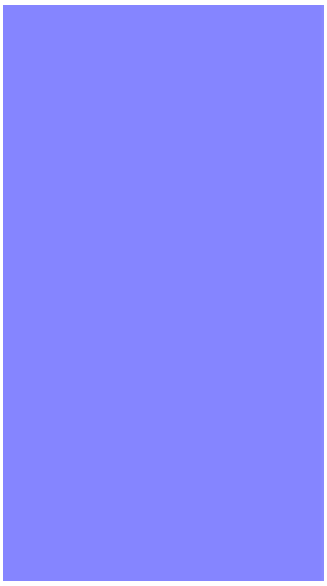
  de mano, diferenciar entre las distintas direcciones.

- ➢ Combinación y encadenamientos con otros fundamentos.
- ➢ Situaciones de juego en forma lúdica de 1 vs 1, activo y semiactivo.

  El objetivo más importante en esta etapa, será el conocer y dominar la ejecución de todos los tipos de dribling, teniendo en cuenta ¿Cuándo? Y ¿Cómo? deben utilizarse, para ser eficaz en el juego a partir de una correcta lectura de la situación.

  Las actividades son: ➢ Arrancadas

  - ➢ En función de la pierna y lado de salida
  - ➢ Normal (salida simple con la pierna correspondiente a la mano balón).





➢ Con paso cruzado (salida simple con la pierna contraria a la mano balón) ➢ En función de la posición inicial; de cara al defensor y de espalda al

defensor.
➢ En función de la finta previa.
➢Paradas tras recepción, con orientación hacia el objeto y con

encadenamiento y fintas de salida.
➢ Paradas tras dribling con orientación al objetivo y parada en un tiempo

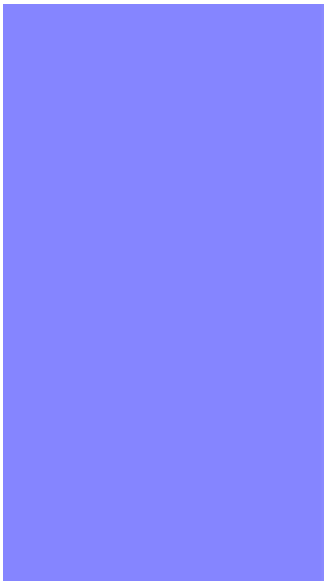
con salto sobrepasando al defensor.

El dribling en los diferentes roles específicos, base, guardias, interiores y en situaciones concretas que nos podamos encontrar en un partido como condiciones de contraataque, penetración con decisión a la canasta, abrir una línea de tiro.

El Pase

Los temas que vamos a trabajar para poder aprender y perfeccionar una buena ejecución del pase son los siguientes:

- Vista:
  - Visión periférica.
  - Engañar con la mirada.
- Posición Básica
- Posición espacial:
  - En donde estoy yo.
  - En donde está el receptor.
  - En donde está el resto del equipo.
  - En donde está la defensa.
- Propiocepción.
- Asistencias.
- Conceptos básicos:
  - Fuerza.
  - Intensidad.
  - Puntería.
  - Visión.
- Tiempo del pase.
- Manejo de los ángulos.
- Fintas de pase.
- Puerta Atrás.
- Pase y corte.
- Tipos de pase:



- Pase de Béisbol o sobre el hombro.
- Pase de Pecho.
- Pase con las dos manos sobre de la cabeza. ○ Pase de gancho.
- Pase directo.
- Pase picado.
- Pase englobado.
- Pase por detrás de la espalda.
- Pases con una mano.
- Pases con las dos manos.
- Pase mano a mano o handoff.

- ➢ Estáticos.
- ➢ En movimiento.
- ➢ Saltando.
- ➢ Pase después de hacer pívot.
- ➢ Pasé a un Pívot o Poste.
- ➢ Líneas de pase.
- ➢ Recepción del pase:
- ➢ Triple Amenaza.
- ➢ Atacar el pase.
- ➢ Parar el balón y luego control.
- ➢ Ganar la posición para la recepción.
- ➢ Generar líneas de pase.
- ➢ Calcular la distancia máxima para la ejecución de cada pase.
- ➢ Buena lectura de equipo: Saber cuál jugadora está en la mejor posición para

  recibir un pase.

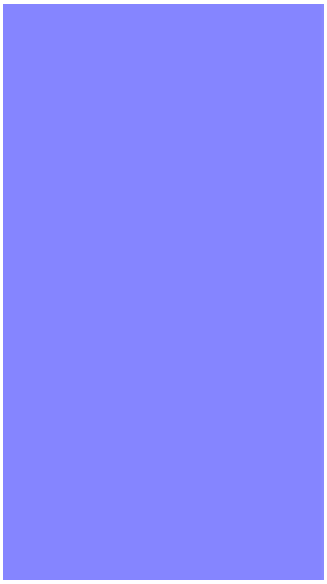
- ➢ Mala lectura de equipo: Pasarle a una jugadora que está lejos de su posición.

  El pase es uno de los fundamentos básicos del baloncesto y es de vital importancia en el proceso de constitución esencial entre los jugadores, cuando se ejecuta un pase, esto lleva implícito un mensaje entre el pasador y el receptor.

  La buena ejecución del pase, condiciona el resultado de otras acciones técnicas como el tiro, la entrada a canasta, las paradas y las salidas en dribling.

En esta primera fase educaremos la actitud de pasar, como acto de compañerismo y generosidad en el juego.
Las actividades son:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°. Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

- ➢ Consecución y ejecución de espacios
- ➢ Progresión ante el objetivo
- ➢ Orientación a canasta en la recepción
- ➢ Entender los conceptos de amplitud y profundidad con el objeto de conseguir

un pase en buenas condiciones.

- ➢ Desmarque
- ➢ Búsqueda del mejor ángulo de pase y trayectoria
- ➢ Juegos de cooperación y oposición
- ➢ Actividades lúdicas por parejas, tríos y grupos, con diferentes formas de

pases

- ➢ Ejercicios variados, distancias, estoicos, circuitos y encadenando acciones y

fundamentos.

- ➢ Juegos competitivos.

  En esta etapa debemos reconocer todos los tipos de pases que existen en la práctica del juego, con objeto de dominarlos sabiendo distinguir exactamente sus funciones y sus características, para posteriormente elegir adecuadamente en situaciones competitivas.

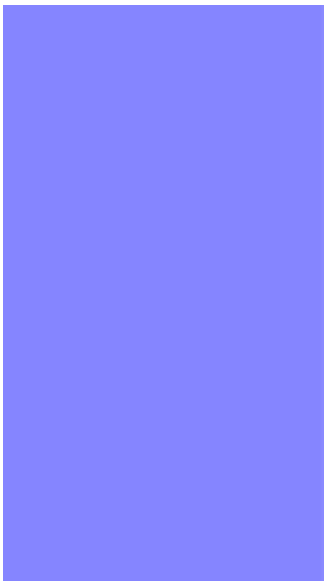
  Se realizarán situaciones reales de juego, en los cuales los alumnos mostrarán las diferentes clases de pases de acuerdo a la situación presentada.

  Lanzamiento

  Los temas que vamos a trabajar para poder aprender y perfeccionar un buen lanzamiento, son los siguientes:

➢ Normas Comunes:
- o Posición Básica:

- o Balance.
- o Genuflexión.
- o Posición correcta de todo el cuerpo. o Propiocepción.
- o Equilibrio.
- o Relajación.
- o Concentración.
- o Vista.
- o Puntería.
- o Coordinación.
- o Oportunidad.





- Confianza.

- Buena selección de lanzamientos. ➢ Clases de lanzamientos:

- Bandeja.
- Estático o a pie firme.
- En sostenido o suspensión. ○ De gancho.
- En retroceso (Farewell).
- Clavada.
- Alley Oop
- Doble Ritmo.
- Eurosteep.
- Tiro libre.
- De Media.
- Tres puntos.
- Poste.
- Con finta previa.
- En sostenido.
- Con marca.

➢ Ubicación espacial.

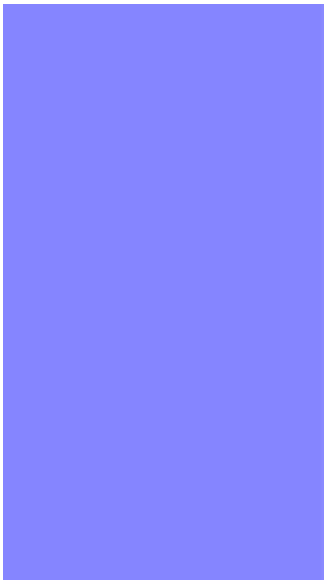
Todos los movimientos y acciones que se realizan con o sin balón en ataque, tiene como finalidad poder obtener un lanzamiento en buenas condiciones, donde la posibilidad de encestar sea alta, esto se consigue en oposiciones, lo más

cercanas posible al aro, en la situación libre de marcaje; es decir el elemento ultimo de todo ataque.

Esta primera etapa va encaminada principalmente a la adquisición de un hábito de lanzar a la canasta e ir al rebote ofensivo, el jugador debe realizar un gesto técnico coordinado y fluido, sin defectos, teniendo en cuenta que generalmente en edades iniciales, aun no se posee la fuerza necesaria para lanzar con una técnica óptima. Las actividades son:

- Desarrollo del hábito de lanzar e ir por el rebote ofensivo
- Posición y movimiento de los brazos
- Trayectoria parabólica hacia la canasta
- Lanzamientos a canasta de cerca

- Lanzamientos de cerca en elevación
- Paradas más lanzamientos
- Lanzamientos a diferentes distancias, en diferentes posiciones y con marca



- Encadenamiento de fundamentos terminando en lanzamiento
- Lanzamiento en posición pasiva y activa

Incorporaremos en esta etapa, tres elementos importantes, en el desarrollo del lanzamiento, hasta culminar los lanzamientos de tres puntos, incrementos de la

velocidad de ejecución y eficacia, buscando un buen porcentaje de cestos convertidos de dos y tres puntos.

Una vez ubicados los jugadores en los puestos específicos, se trabajan los lanzamientos de acuerdo a la posición y ubicación de cada uno de ellos. En esta etapa la selección de tiro deberá ser óptima. Aquí realizaremos ejercicios 1 vs 1, 1 vs 2, 2 vs 2, 3 vs 2, 2 vs 4, con encadenamiento de fundamentos técnicos terminando en lanzamiento.

Fundamentos Sin Balón

Los fundamentos sin balón permiten que los jugadores se desmarquen o utilicen en forma educada sus pies de acuerdo a las situaciones de juego.

- Detención en un tiempo y en dos tiempos
- Posiciones básicas
- Desplazamientos en la marca
- Movimientos de pies (bases, guardias y postes) ➢ Juegos lúdicos con detenciones

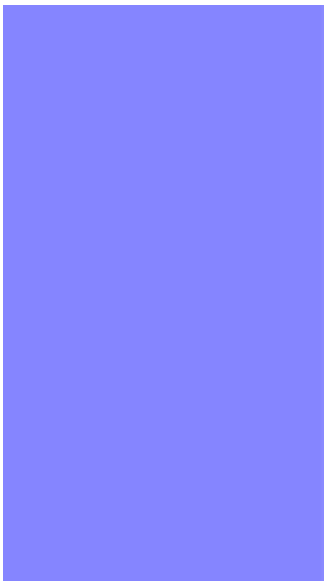
- Encadenamiento de fundamentos técnicos combinados con las detenciones.
- Canchas con desplazamientos de marca.

En esta fase realizaremos diferentes situaciones reales de juego en las cuales se corrige la aplicación de los diferentes fundamentos sin balón.

Fundamentos Defensivos

El baloncesto tiene dos fases que son el ataque y la defensa, la defensa tiene como objetivo evitar que el equipo contrario convierta el cesto. Por tal razón es importante crear unas buenas bases para nuestros jugadores adquieran los fundamentos necesarios para aplicar de forma adecuada los fundamentos defensivos.

En esta etapa, desarrollaremos todas las conductas básicas, para el buen ejercicio de la defensa: voluntad, espíritu de sacrificio, trabajo de equipo, agresividad y concentración; así como los principios básicos individuales de la defensa.
Las actividades son:





➢ Posición defensiva y desplazamientos ➢ Con cambios de dirección y de ritmo ➢ Uno contra uno defensa con balón
➢ Situación y posición del cuerpo

➢ Dos contra dos, defensa jugador sin balón
➢ Defensa del lado fuerte e interceptación
➢ Variación hombre balón
➢ Tres contra tres, defensa al jugador sin balón ➢ Defensa del lado débil con ayuda

➢ Variación del lado débil
➢ Balón interior, balón exterior
➢ Situaciones simples con inferioridad numérica

En el transcurso de esta fase desarrollaremos todo el programa defensivo a través del ejercicio donde el esfuerzo y la agresividad sean constantes.
Actividades a realizar:

El Rebote

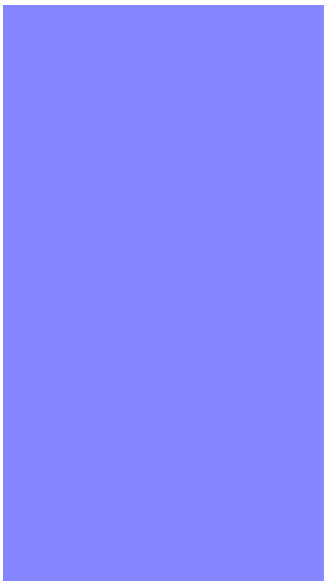
➢ Bloqueo de rebote
➢ Rebote ofensivo
➢ Rebote y contraataque ➢ Palmeos
➢ Rebote tras tiro libre

Bloqueos

- Introducción
- Posición básica del bloqueador
- Formas de bloquear
- Tipos de bloqueo:

  - Bloqueo vertical
  - Bloqueo horizontal
  - Bloqueo ciego
  - Bloqueo diagonal
  - Pantallas

- Bloqueo y acciones posteriores:
  - Bloqueo y continuación
  - Bloqueo y abrirse al balón



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

  - Bloqueo y toma de posición interior
- Bloqueos directos e indirectos:

  - Directo al jugador que no ha botado
  - Directo al jugador que está botando
  - Bloqueo indirecto

- Jugador que recibe el bloqueo
- Ejercicios

- Situaciones 1x1, 2x1, 3x2, 2x2, 3x3 Y Algunas De Sus Posibilidades

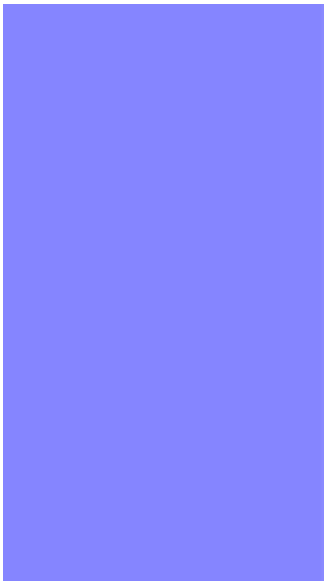
- **1x1**:
- Con ventaja del atacante
- En carrera
- Salida desde parados, distintas posiciones - La línea de fondo
- De espaldas a la canasta

- **2x2**:
- Pasar y cortar

- Pasar y bloquear
- Aclarado tras movimiento de bloqueo
- Pasar e ir detrás
- Penetración para provocar ayuda ("Dividir") - Pasar y tomar posición interior

- **2x1**: - **3x2**: - **3x3**:

- Pasar y cortar
- Pasar y bloquear directo - Pasar y bloquear indirecto - "Dividir"
- Aclarados
- Bloqueos verticales
- Bloqueos horizontales
- Otras posibilidades



METODOLOGIA DE TRABAJO

La metodología de trabajo que se llevará a cabo con cada una de las categorías en la modalidad de Baloncesto estará conformada por los siguientes aspectos:

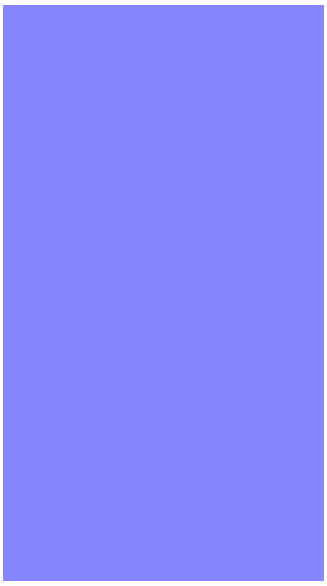
- Entrenamientos Deportivos:
sesiones presenciales de 6 horas semanales donde se desarrollará la temática de cada nivel de formación deportiva, aquí se trabajará tantos aspectos físicos, técnicos, tácticos y formación en valores.

- Clases teóricas:
Este aspecto es muy importante para los deportistas ya que hay temáticas que se deben explicar, estudiar y analizar en la pizarra antes de llevarla a práctica, dichos aspectos son esquemas de juego, reglamento del Baloncesto, entre otros aspectos más.

- Videos:
Como apoyo y proceso de retroalimentación se utilizarán herramientas tecnológicas para la proyección de videos explicativos y de películas de apoyo para las sesiones de entrenamiento.

- Integraciones Deportivas:
Como eje motivacional y puesta en escena de lo aprendido en los entrenamientos con cada grupo, se realizarán integraciones deportivas con otros municipios (teniendo el aval por cada instituto secretaria y/o oficina de deporte de cada Municipio) como fogueo y preparación de los equipos, de igual manera para fortalecer los trabajaos realizados y aprender de la derrota y la victoria y siempre mejorar de los errores.

- Torneos:
Es muy importante para nuestros deportistas poder competir y demostrar sus habilidades y destrezas adquiridas y fortalecidas con los procesos de entrenamiento, ver el resultado de su sacrificio y dedicación, la unión de grupo, la alegría de saltar a una cancha a darlo todo por su camiseta.





CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

En todo proceso de entrenamiento y de formación deportiva, se parte del inicio de las capacidades físicas y habilidades motrices de los deportistas que lo conforman, se hace necesario como medio de seguimiento, control y evaluación del mismo, realizar una serie de pruebas y test físicos tanto de entrada como en el trascurso del proceso periódicamente para medir el rendimiento y la mejora que van teniendo nuestros deportistas.

En este caso particular, se realizarán las siguientes pruebas de entrada y test durante el proceso de entrenamientos en la modalidad de Baloncesto.

Medidas Antropométricas:

- - Peso Corporal.
- - Estatura de pie.
- - Estatura sentado.
- - Envergadura.

Pruebas Físicas:

- - Salto horizontal sin carrera de impulso.
- - Shuttle Run.
- - Salto vertical.
- - Carrea de 50 y 20 metros lanzados.

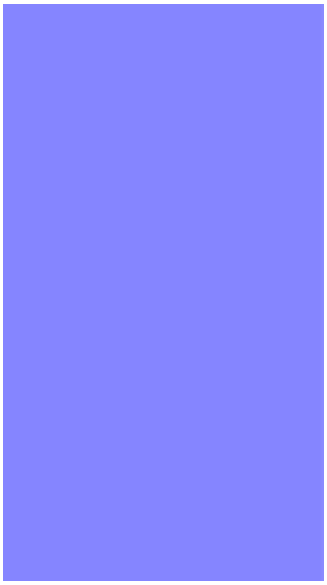
- - Carrera a pie de 300 metros.
- - Test de Legger

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Para llevar a cabo este plan pedagógico, se plantea el siguiente cronograma de entrenamientos para desarrollar las actividades y contenidos antes mencionados:

CATEGORIA	RAMA	HORAS
• **Iniciación 6-9**	Femenino o Masculino	3 sesiones a la semana cada sesión de 2 horas
• **Fundamentació n 10-13**	Femenino o Masculino	3 sesiones a la semana cada sesión de 2 horas
• **Perfeccionamie nto 14-17**	Femenino o Masculino	3 sesiones a la semana cada sesión de 2 horas

De igual manera se requieren los siguientes recursos físicos:



A continuación, se enlistas los principales materiales requeridos para cada entrenador, para cubrir con la cobertura y descentralización de la escuela de formación deportiva de baloncesto.

- Balones
- Conos
- Platillos
- Aros
- Lasos
- Petos
- Escalera de Coordinación
- 2 Tulas grandes para balones ➢ Escenarios deportivos.

OBLIGACION 3



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN
MES: MARZO

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	VALERIA MARIA ACOSTA AMAYA		1		1					1		1					1						1		1					1		1	10	10	0	100%
2	DRIANA SOFIA SOLIPA GUZMAN		1		1					1		1					1						1		1					1		1	10	10	0	100%
3	JUAN PABLO MORALES VASQUEZ		1		1					1		1					1						1		1					1		1	10	10	0	100%
4	DAVID SOLIPA GUZMAN		1		1					1		1					1						1		1					1		1	10	10	0	100%
5	BLANCA SOFIA CASTIBLANCO		1		1					1		1					1						1		1					1		1	10	10	0	100%
6	KAROL DANIELA MUÑOZ FERNANDEZ		1		1					1		1					1						1		1					1		1	10	10	0	100%
7	SERGIO ANDRES SABRANO CAMELO		1		1					1		1					1						1		1					1		1	10	10	0	100%
8	SANTIAGO MUÑOZ FERNANDEZ		1		1					1		1					1						1		1					1		1	10	10	0	100%
9	SARA CAROLINA VERA HERRERA		1		1					1		1					1						1		1					1		1	10	10	0	100%
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACION 4

OBLIGACION 4

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PATINAJE

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y 100% DE CUMPLIMIENTO DICIEMBRE 2022

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
4 AÑOS															0
5 AÑOS															0
6 AÑOS		1													1
7 AÑOS															0
8 AÑOS	1	1													2
9 AÑOS															0
10 AÑOS	1	3													4
11 AÑOS	3														3
12 AÑOS	3														3
13 AÑOS	7	2													9
14 AÑOS	6	3													9
15 AÑOS	4	2													6
16 AÑOS	5	2													7
17 AÑOS	1	1													2
TOTALES	31	15	0	0	0	0									46

Página 1

OBLIGACION 5























OBLIGACION 6

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

Fecha: 4/10/22	**Lugar:Edén**	**Municipio:Chía**	**Hora:10:00 a 11:30 a.m.**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Sandra Liliana Zamudio			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Diferentes componentes del baloncesto					
Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	**Pelotas**
Llamado lista	llamado a lista	**X**	3 MIN	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
Juego banderines	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
Ejercicios para control de balon	Fuerza	Maxima	**X**	15 Min	
Activacion juego de araña con balon		Explosiva			
ejercicios de coordinación viso manual con balon	Resistencia	Aerobica	**X**	15 Min	
Desplazamiento con dominio de balon		Anaerobica	**X**	15 Min	
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de coordinacion con escalera		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
correr en diferentes velocidades con el balon y sin balon	Orientación	**X**	15 Min
	Equilibrio		
Lanzar y atrapar el balón de diferentes formas y velocidades	Reacción	**X**	15 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Juego recreativo	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
salida rapida de linea principal a linea de fondo		**Correr**	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Respeto		valores	
Trabajo en equipo			
Tolerancia			
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					Balones, conos, aros y escalera sogas
circuito recreativo con balon de basquet					
ponchados con variables			X		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Retroalimentacion de la casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	tarea en casa	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/10/22	**Lugar:Edén**	**Municipio:Chía**	**Hora:10:00 a 11:30 a.m.**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Sandra Liliana Zamudio			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÒN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Diferentes componentes del baloncesto

Objetivo Especifico: Corregir falencias en la percepcion de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	**Pelotas**
Llamado lista	llamado a lista	**X**	3 MIN	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
Juego banderines	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, conos, aros y escalera**
Ejercicios para control de balon	Fuerza	Maxima	**X**	15 Min	
Activacion juego de araña con balon		Explosiva			
ejercicios de coordinación viso manual con balon	Resistencia	Aerobica	**X**	15 Min	
Desplazamiento con dominio de balon		Anaerobica	**X**	15 Min	
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de coordinacion con escalera		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
correr en diferentes velocidades con el balon y sin balon	Orientación	**X**	15 Min
	Equilibrio		
Lanzar y atrapar el balón de diferentes formas y velocidades	Reacción	**X**	15 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Juego recreativo	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
salida rapida de linea principal a linea de fondo		**Correr**	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Respeto		valores	
Trabajo en equipo			
Tolerancia			
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

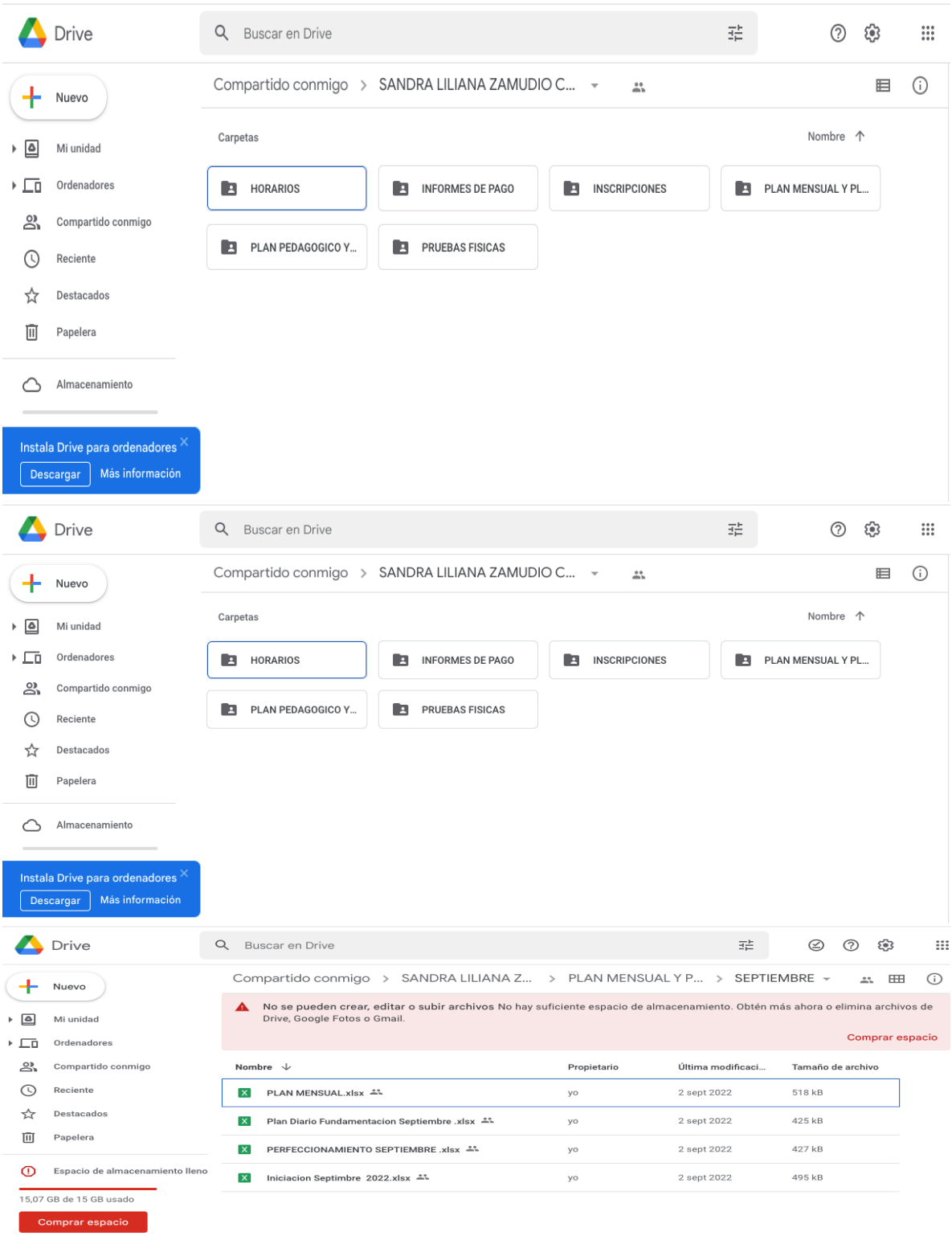
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					Balones, conos, aros y escalera sogas
circuito recreativo con balon de basquet					
ponchados con variables			X		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Retroalimentacion de la casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	tarea en casa	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

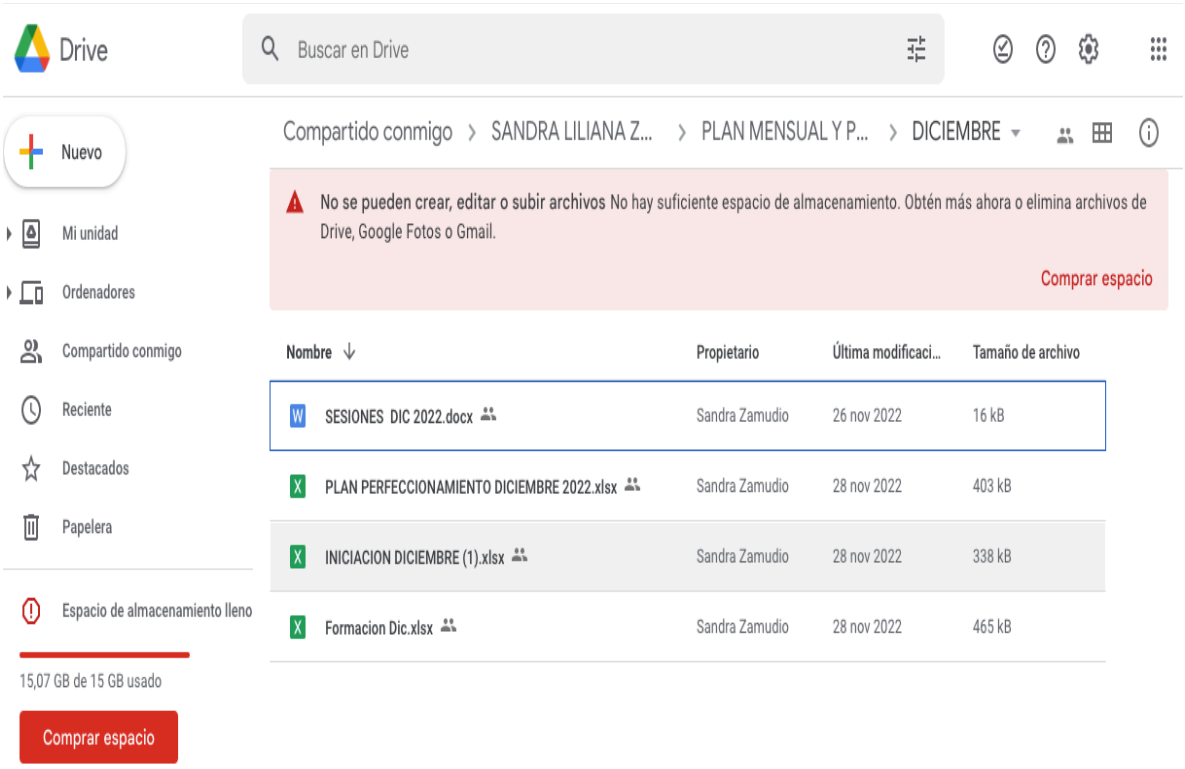
Nombre del formador:	**SANDRA LILIANA ZAMUDIO**
Firma formador	

OBLIGACION 7

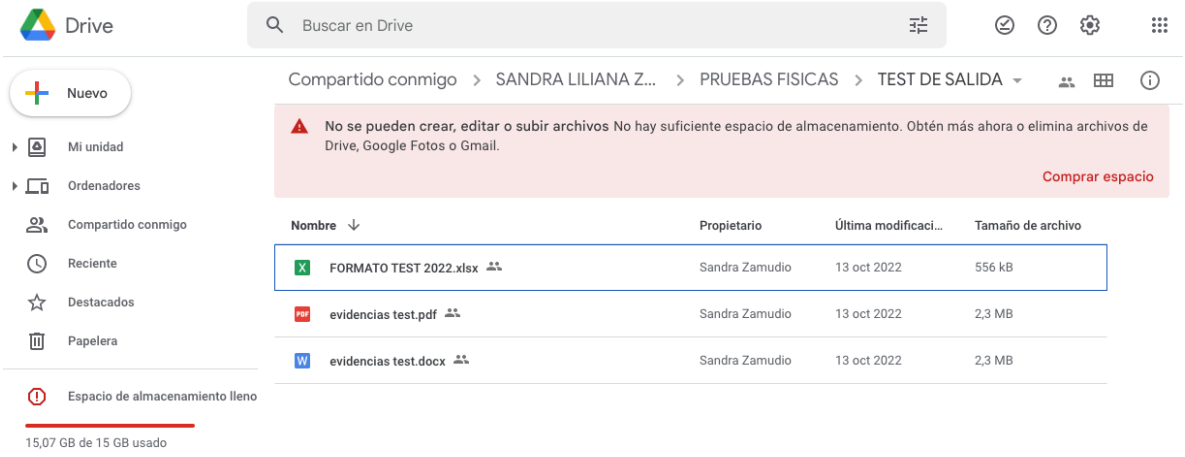


OBLIGACION 8

https://drive.google.com/drive/folders/1pLMOyMfw5v8diYtrBjOhlubMxnHukGM8?usp=share_link



OBLIGACION 9



https://drive.google.com/drive/folders/1y0xyXvsh7AH9VtwApOb82NayWyuhBEI8?usp=share_link

https://drive.google.com/drive/folders/1y0xyXvsh7AH9VtwApOb82NayWyuhBEI8?usp=share_link



OBLIGACION 10

Instituto Municipal de Recreación y Deportes
NIT.800.201.907-1

"Chía Deportiva, Educada, Cultural y Segura"-

CE-IMRD-0041-2022

EL DIRECTOR GENERAL
DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CHÍA
Nit: 800201907-1

CERTIFICA QUE:

La señora **SANDRA LILIANA ZAMUDIO** identificada con cedula de ciudadanía número 35.196.957 expedida en Chía, cumplió satisfactoriamente con el apoyo como Formador Deportivo y Recreativo en el IMRD Chía, con los niños, niñas y jóvenes del municipio de Chia, en las veredas de Fagua y Cerca de Piedra del municipio de Chía, actividades de manera presencial, con tres grupos, así iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo de **Baloncesto,** durante el periodo comprendido entre el **01 de marzo y el 30 de marzo de 2022** según lo establecido en la Meta No. 118 del Plan de Desarrollo Departamental "Cundinamarca Región que Progresa" cumpliendo con las obligaciones estipuladas en el contrato con INDEPORTES Cundinamarca.

Adjuntamos relación de actividades del mes.

Dada en Chía, a solicitud de la interesada, mediante radicado número 20220323999990038O y con destino a INDEPORTES Cundinamarca, a los veintiocho (28) días del mes de marzo del año dos mil veintidós (2022).

Sin otro particular,

ALDOVER ALEXANDER COLORADO CASTAÑO
Director General IMRD Chía.

Proyectó y elaboró: Martha Campos. - Técnico Administrativo Área Técnica. IMRD Chía
Revisó: Lina Marcela Parra Ruiz-mare. Coordinadora EFD
Aprobó: Juan Diego Arias Rojas. Subdirector Área Técnica. IMRD Chía

Coliseo de la Luna - Avenida Pradilla No. 6-84 Chía – Cundinamarca.
www.imrdchia.gov.co - PBX: 8844625
Email: contactenos@imrdchia.gov.co

CHÍA EDUCADA, CULTURAL Y SEGURA.

Escaneado con CamScanner

16/12/2022 02:34:04 p.m.
Al contestar cite este No.: 20221216000400132
Tip. Comunicacion: COMUNICACION OFICIAL ENVIADA
Tip. Documento: RESPUESTA
Remite: a: PERSONA NATURAL IMRD
Anexos: SIN
I.M.R.D. Chía
Información: Presente este documento o llame al

EL DIRECTOR GENERAL
DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CHÍA

CERTIFICA QUE:

El señora **SANDRA LILIANA ZAMUDIO** identificado con cedula número 35.196.957 expedida en Chía, cumplido satisfactoriamente con el apoyo como formador Deportivo y Recreativo en el IMRD Chia, con los niños, niñas adolescentes y jóvenes del Municipio de Chia, en la vereda Fagua y Cerca de Piedra del Municipio, actividades de manera presencial, con tres grupos así, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo de **BALONCESTO**, durante el periodo comprendido entre el **01 de Diciembre y hasta el 24 de Diciembre del 2022,** según lo establecido en la Meta No. 118 Plan de Desarrollo Departamental Cundinamarca Región que Progresa" cumpliendo con las obligaciones estipuladas en el contrato INDEPORTES Cundinamarca.

Dada en Chia, Cundinamarca, a solicitud de la interesada, mediante radicado 20221214999990165 2 y con destino INDEPORTES Cundinamarca, a los dieciséis (16) días del mes de diciembre de dos mil veintidós (2022).

Atentamente;

ERIKA CATALINA CELY
Director General IMRD Chía. (E)

Proyectó y elaboró: Miguel Ángel Oliveros Secretario Subdirección Técnica
Revisó: Lina Marcela Parra Klusmann. Coordinadora Escuelas de Formación.
Aprobó: Luis Eduardo Guerrero. Subdirector Área Técnica (e)

OBLIGACION 11

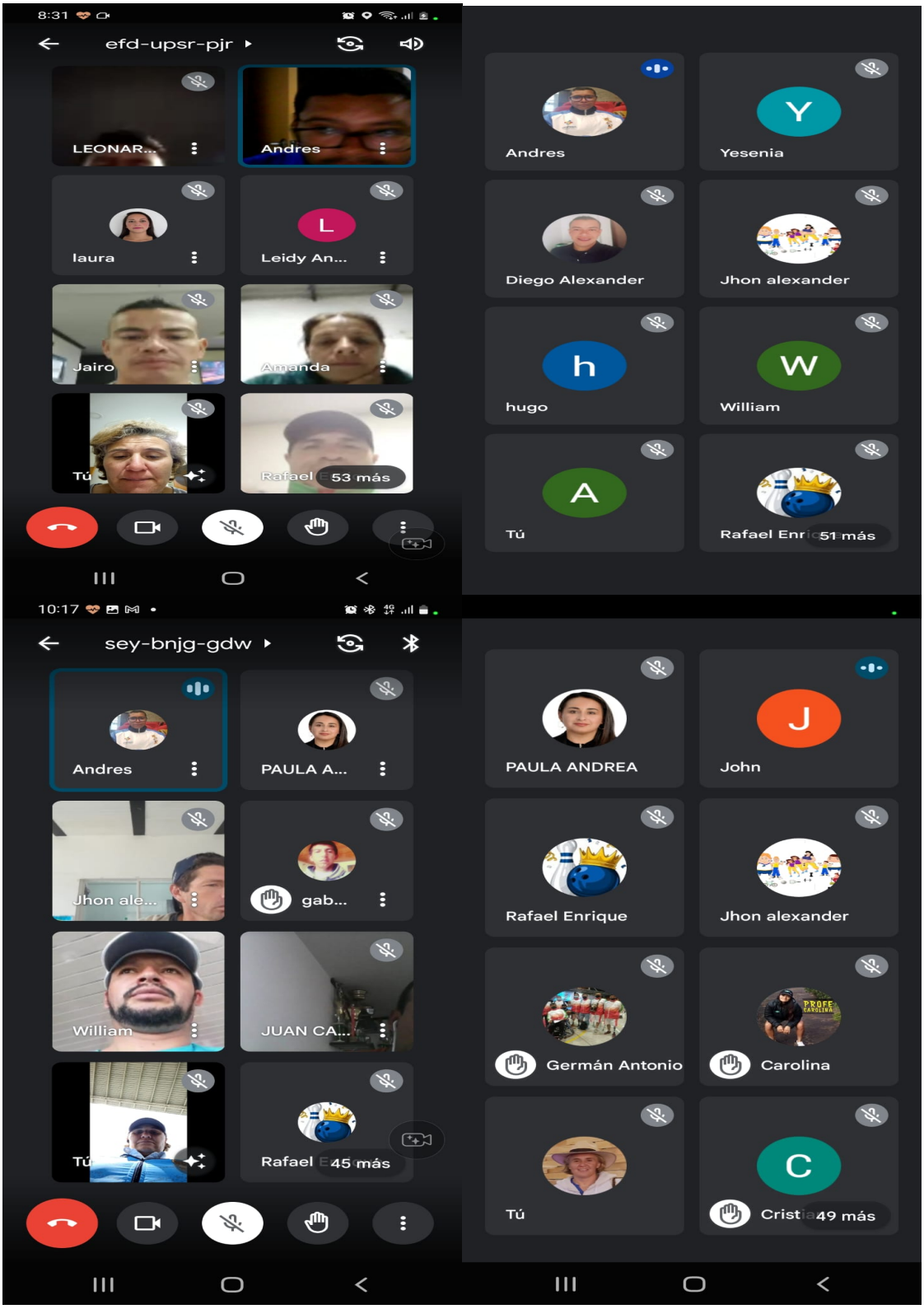








BLIGACION 12



OBBILACION 13

INDEPORTES

ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLÍTICA PÚBLICA

Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: DEPORTES CASANARE

MUNICIPIO: CHIRA

FORMADOR: SANDRA LILIANA ZAMUDIO

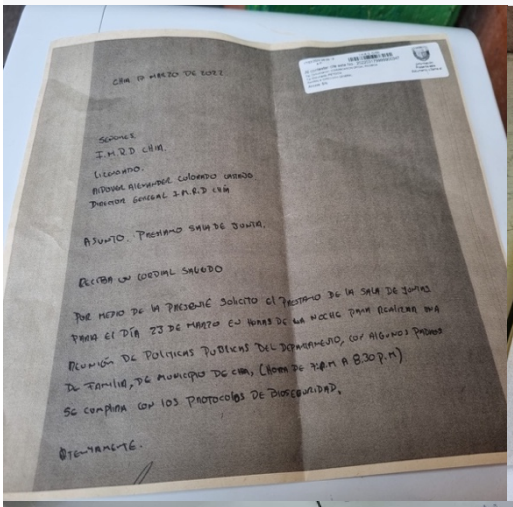
FECHA: 19/06/2022

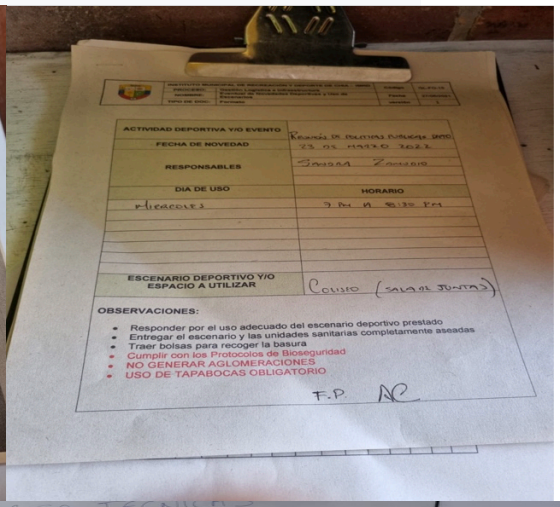
No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	DAVID ROCERO RIVERA	1010 007 160	3109603680	CHIRA	COMUNAL	
2	LUIS ALFREDO PINTO P	74547676	3157768138	CHIRA	COMUNAL	
3	EDGAR SALGADO	80086819	3164985210	CHIRA	CONCEJAL	
4	CLEMENTE DEL SALAZAR	80247250	3149058496	CHIRA	SEC. HACIENDA	
5	JOSE RAMON	80408882	3212047812	CHIRA	ROTARIOS	
6	JHON ALEXANDER PEÑA	1.121.880.642	3104481857	CHIRA	DEPORTISTA	
7	LINA MARIA DIAZ ROMAN	35 199 330	3249009404	CHIRA	INRD	
8	ANGELICA LAMOR	35.199.895	3115DA9983	CHIRA	INRD	
9	JAIME CASTILLA LUNA	85115945	3195147209	CHIRA	EXPRESIDENTE	
10	DIANA CAROLINA SOCHA	1092671259	3185808867	CHIRA	DEPORTISTA	
11	ANA MARIA PUERTA	24911264	3212782271	CHIRA	DEPORTISTA	
12	LAURA NATALY VASQUEZ	1072661552	3123869961	CHIRA	JAC	
13	CARLOS MORA	80449926	3203869895	CHIRA	JAC	
14	MARIA AMAYA MENDOZA	35476316	3112349422	CHIRA	REPRESENTANTE	
15	MIRIAM MENDOZA	52157468	3132457098	CHIRA	INDEPENDIENTE	
16						
17						
18						
19						
20						

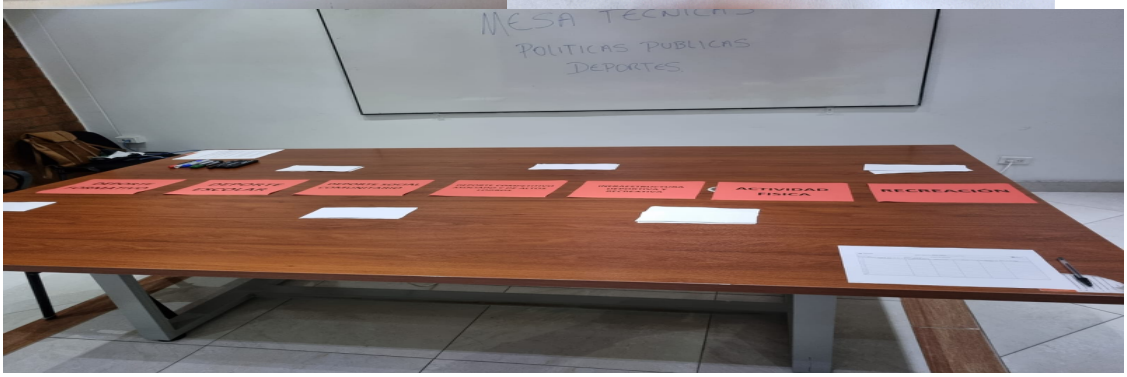
Soporte Mesa técnica Politicas Publicas Deportes

1. Citación a la mesas técnica
2. Solucitud espacion para realizar la mesa técnica
3. Desarrollo de la mesa técnica



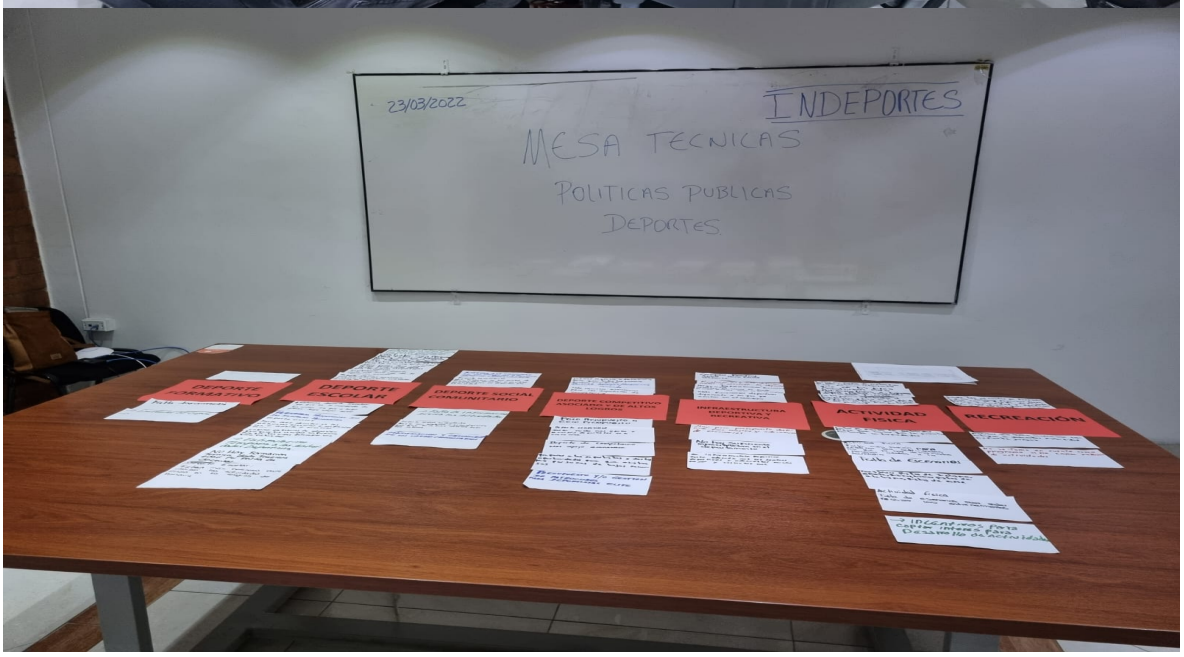


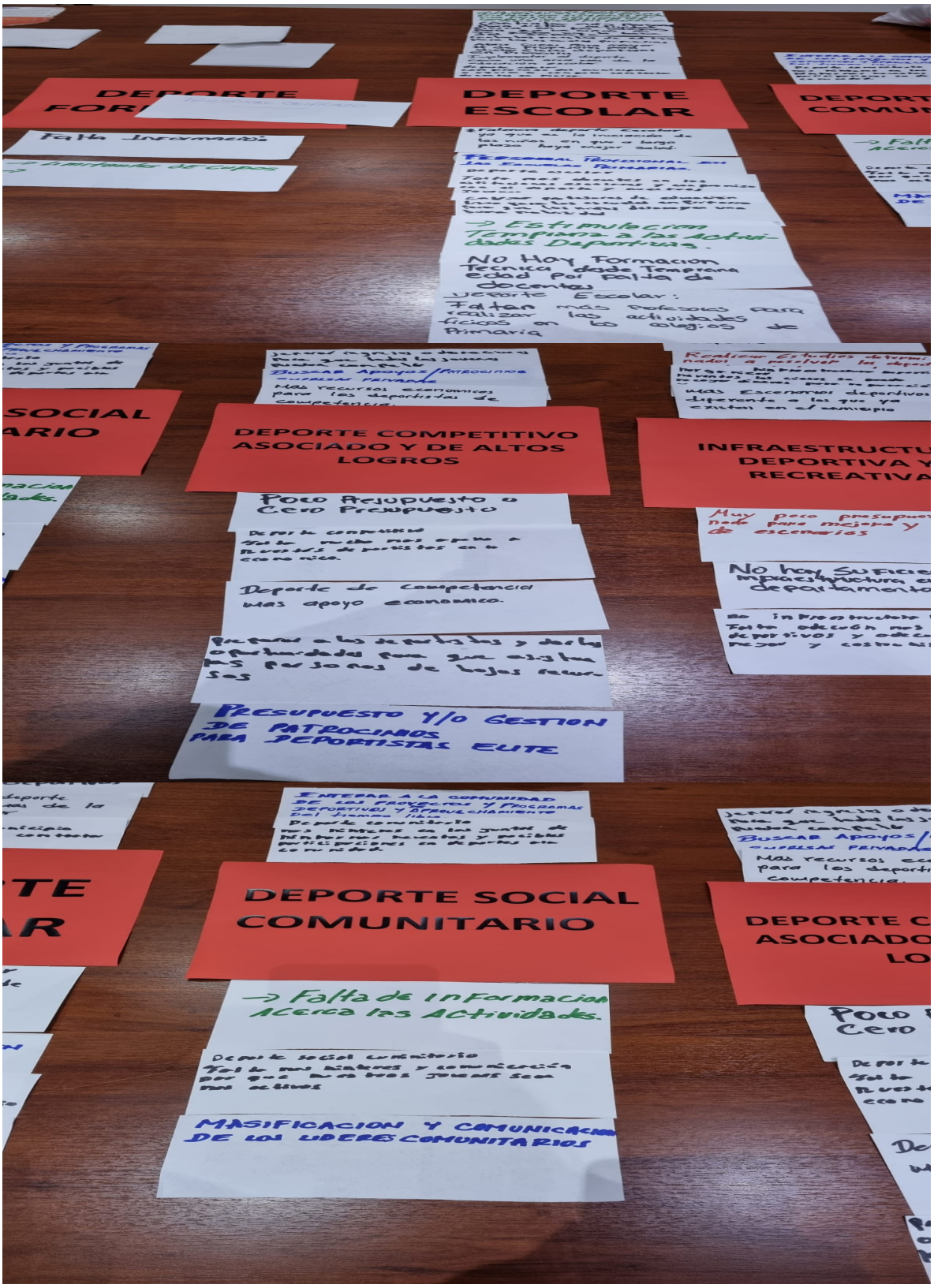


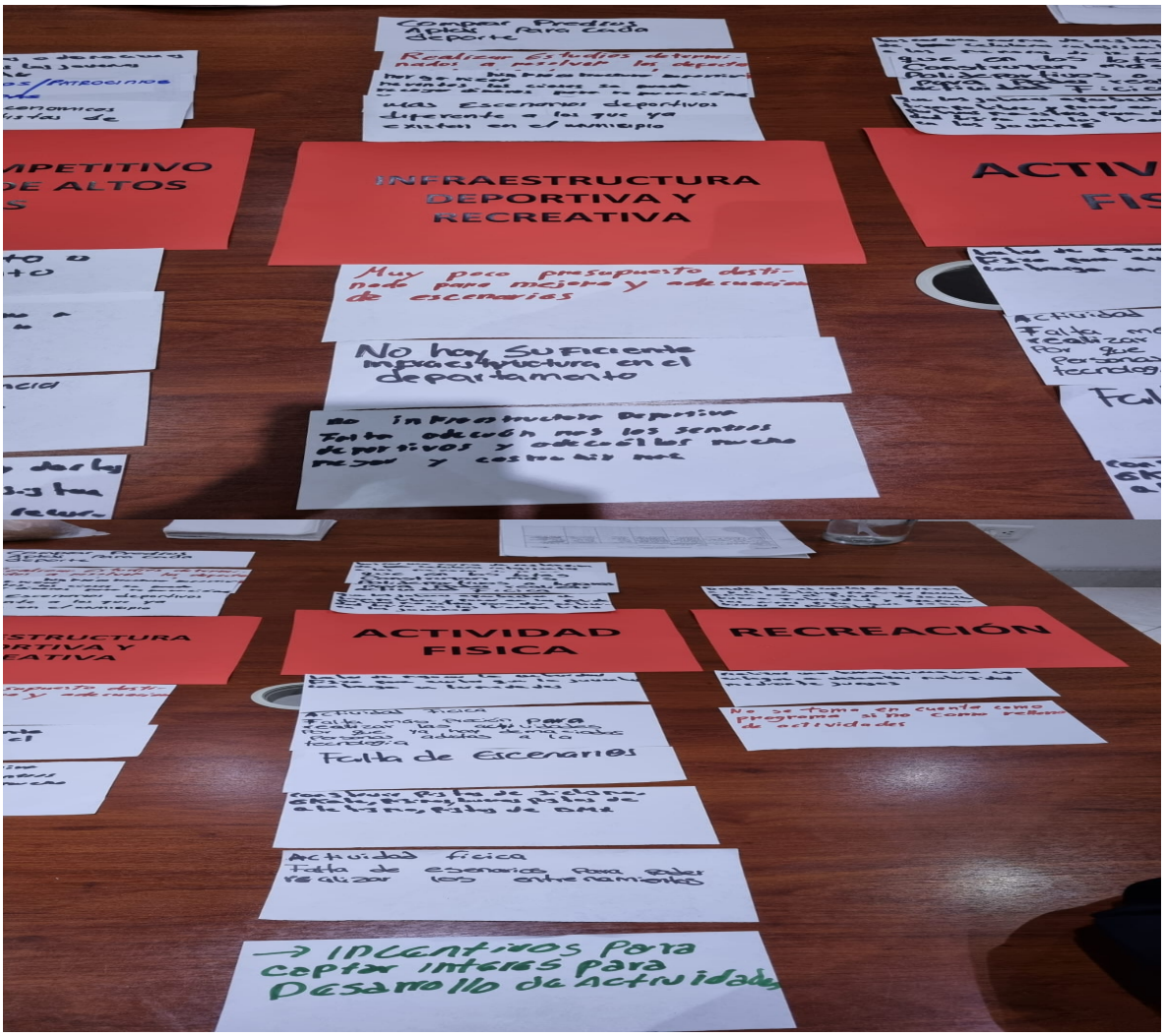





23/03/2022
MESA TEC
POLITICAS PUB
DEPORTES


23/03/2022
INDEPORTES
MESA TECNICAS
POLITICAS PUBLICAS
DEPORTES
DEPORTE FORMATIVO
DEPORTE ESCOLAR
DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO
ACTIVIDAD FISICA
RECREACION


DEPORTE ESCOLAR
DEPORTE COMPETITIVO ASOCIADO Y DE ALTOS LOGROS
INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA Y RECREATIVA
DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO
Falta Infraestructura
→ Estimulacion Temprana a las Actividades Deportivas
No Hay Formacion Tecnica desde Temprana edad Por Falta de docentes
Deporte Escolar:
Faltan mas Profesores para realizar las actividades fisicas en la Primaria
Poco Presupuesto o Cero Presupuesto
Deporte de Competencia mas apoyo economico.
PRESUPUESTO Y/O GESTION DE PATROCINIOS PARA DEPORTISTAS ELITE
→ Falta de Informacion Acerca las Actividades.
MASIFICACION Y COMUNICACION DE LOS LIDERES COMUNITARIOS



Sandra Liliana Zamudio Formadora deportiva Baloncesto

OBLIGACION 14

	2 INTENTO	SALTO DE FRENTE	2 INTENTO	TEST DE 4 POR 10	2 INTENTO	TEST LEGER	TALLA	ZAPATOS	BASTO		10/10/22	envergadura	cintura	salto vertical	SEGUNDO V	4 POR 10	SALTO HORI	S H	20 METROS	BATON 1	BASTON 2		
DIANA VALE	2.14	1.17	1.23	13,97	13,14	11	M	38	9	32													
NICOL VALE	2.31	1.30	1.32	13,72	13,32	7																	
LUZ MEZA M	2.45	1.79	1.90	12,55	12,86	6	M	37	34	39													
DORYERKI V	2.21	1.16	1.35	20,15	12,45	7	M	37	12	22													
MARIERE NA	2.48	1.60	0	12,74	10,13																		
FERNANDO	2.72	2.34	2.35	10,11	10,75	42	XL	42	23	45													
MARIANGE	2.50	1.49	1.34	12,47	12,74	6	M	40	0	32	1,74	1,86	88	2,46	2,36	15,6	1,36	1,18	4,86	52	29		
JHOSEPH NI	2.67	2.28	2.31	11,16	10,76	17	L	42	14	0	1,68	1,7	88	2,45	2,48	11,07	2,2	2,32	3,68	28	20	4 1/5	
SANTIAGO C	2.76	2.23	2.32	12,78	10,54	23	M	40	17	38	1,7	1,71	67	2,68	2,65	11,41	2,16	2,24	4,06	32	22	6 1/5	
JESUS RIVER	2.61	2.7	2.5	11,15	10,86	17			1		1,74	1,87	77	2,64	2.61	10,95	2,6	2,14	3,42				
HERNANDO	2.55	1.73	1.80	11,74	12,6	16	M	42	32	14	1,68	1,76	79	2,61	2,63	12,19	1,85	1,74	3,43				
VLADIMIR O	2.59	8,15	10	12,59	11,81	48	L	40	46	15	1,72	1,82	70										
ERWIN TOM	2.42	1.40	1.69	12	11,38		M																
JATSEN DAN	2.47	1.70	1.75	12,81	12,3	38	L	42	22	9	1,72	1,73	84		2,51	2,47	1,81	1,87	1,43	28	18	5.1	
ROBINSON J	2.58	1.80	1.88	11,8	11,49	22	M	41			1,72	1,78	82	2,7	2,65	12,05	1,67	1,94	4,01	23	21	4,6	
MARIO HUR	2.73	2.22	2.64	12,27	11,32	21	L	43	8	38	1,72	1,77	79	2,76	2,75	11,08	2,13	2,33	3,33	22	22	5,3	
VALERIE MA	1.95	91	90				14				1.40	1,48	76	1,95	1,96	18,08	1,1	1	7,04	37	30	1,6	
JOSE ANGEL	2.7	1.40	1.40	12,56	12,5	7	16	36															
SAMUEL MA	2.72	2.36	2.35	11,28	10,76	32	L	42	34	58	1,77	1,81	70	2.88	2.86	11,02	2,27	2,24	3,62	18	10	6 1/5	
ANTONI SIR	2.25	1.94	2.10	9,07	9,27	9	L	40	14	28	1,69	1,72	69	2,63	2,48	10,31	1,91	2,13	2,39	12	16		
LUIS MATEO	2.28	1.70	1.68	11,41	12,13	18	S	38	24	18	1,52	1,56	63	2,32	2,34	11,15	1,75	1,86	4,08				
ANGEL DAVI	2.13	1.48	1.43	12,3	12,66	10	S	38	21	46													
ANSA PAUBL	2.50	1.95	1.90	13,5	11,93	21	M	40	0	32													
CARLOS GAR	1.86	1.15	1.15	13,27	18,11	15	16	24			1,33	1,34	67	1,43	1,45	12,86	1,25	1,27	4,49				
SERGIO ROD				11,11	11,9	46	M	38															
SANTIAGO C	2.57	1.97	2.10	22,3	12,15	9	M	41	34	38	1,74	1,73	79	2,56	2,51	13,19	2,13	2,2	4,28	25	25	2 1/2	
SANTIAGO R	2.60	1.93	1.74	12,14	11,33	12	L	40	52	19	1,72	1,7	81	2,56	2,56	12,21	1,93	1,77	3,89	25	35	2 1/5	
MARIANA M	2.28	1.39	1.37	12,99	15,3	9	S	38	28	0													
VIVIANA FOR	2.20	1.34	1.36	12.52	11,95		M	37	24	0													
JOSE DAVID	2.35	1.39	1.77	11,2	10,88		M	38	17	19	1,6	1,62	74	2,4	2,42	9,53	1,73	1,87	3,54				
EDUAR ENRI	2.64	2.8	2.16	10,18	12,13		M	38	40	8													
JEREMIAS AV	2	1.10	1.15	13,44	13,19		16	36	34	11													
DIEGO ALEX	2.61	2.02	2	10,95	10,95		L	40	27	2													
JONATHAN	2.65	2.03	2.15	12,18	10,17		M	41	28	31													
JUAN PABLO																							
BLANCA SOF																							