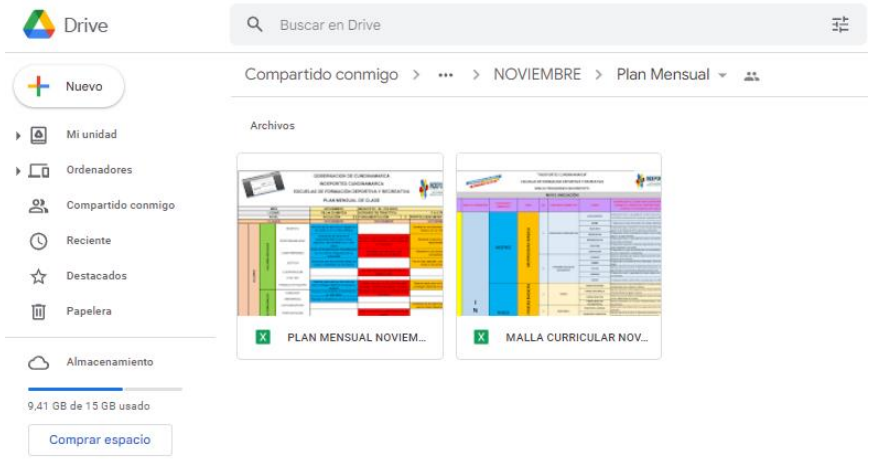
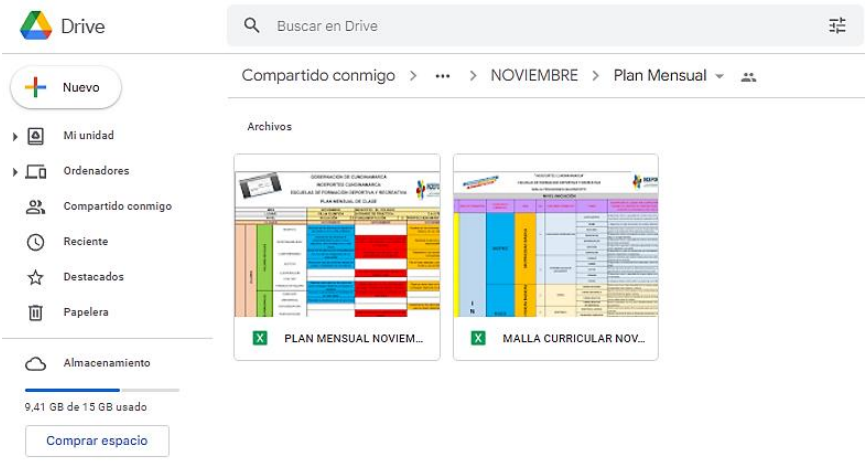
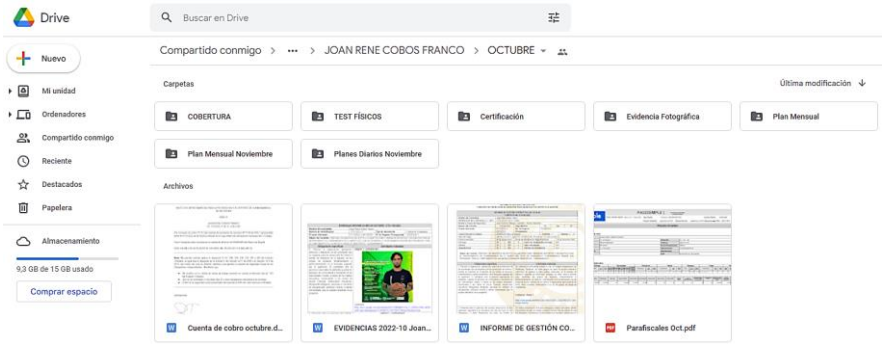
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE DICIEMBRE - CTO 1139-2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">Joan Rene Cobos Franco</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.070.325.211</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de Ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/12/2022 a 22/12/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022002531</td></tr>
<tr><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">ANEXO 1 - EVIDENCIAS:


Cobertura:
https://drive.google.com/drive/folders/1w2F9HGRsHFu6rYer6_GIm7r2F9AypmMu?usp=share_link</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">ANEXO 2 – EVIDENCIAS:


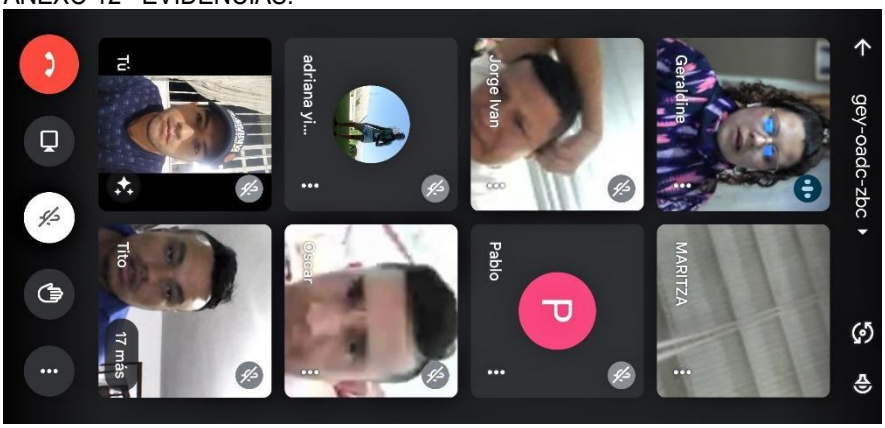
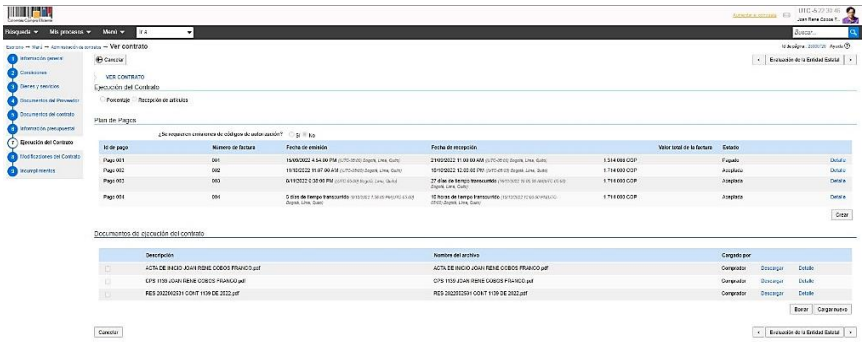
Plan pedagógico:
https://docs.google.com/document/d/1Nj-ag5R-tAj1sz6owUHuFuXV7dKZe8gK/edit?usp=sharing&ouid=101425133116676403181&rtpof=true&sd=true

Malla Curricular:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1CE2HoECTBs2jcq5Gb7Nc8-YhFIDf3bGN/edit?usp=share_link&ouid=118408676215597945754&rtpof=true&sd=true</td></tr>
</table>

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.	ANEXO 3 – EVIDENCIAS:  Plan pedagógico: https://docs.google.com/document/d/1Nj-ag5R-tAj1sz6owUHuFuXV7dKZe8gK/edit?usp=sharing&ouid=101425133116676403181&rtpof=true&sd=true Malla Curricular: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1RVSAyxqdcUInPitOBfJD5M0Z-zPA8L1I/edit?usp=sharing&ouid=118408676215597945754&rtpof=true&sd=true Cobertura: https://drive.google.com/drive/folders/1w2F9HGRsHFu6rYer6_GIm7r2F9AypmMu?usp=share_link
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	ANEXO 4 – EVIDENCIAS:  Cobertura: https://drive.google.com/drive/folders/1w2F9HGRsHFu6rYer6_GIm7r2F9AypmMu?usp=share_link

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.	 ANEXO 5 – EVIDENCIAS: https://drive.google.com/drive/folders/1HKMrlc7gWzFTbyjoGKYiRyD_0Nsm5vhC?usp=share_link
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.	ANEXO 6 – EVIDENCIAS:  Planes diarios: https://drive.google.com/drive/folders/1ebPnfmPvGQUz4Uy9nVTPWqjgjfVq_SLA?usp=sharing Planes mensuales: https://drive.google.com/drive/folders/1rQOe8QCbGI_YeO4l5Bcw33YWoj2tpEYm?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.	ANEXO 7– EVIDENCIAS:  Carpeta en Drive: https://drive.google.com/drive/folders/17_GhdL9RI1USIjeYkmNS1ilg8AmJCMOX?usp=share_link
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al	ANEXO 8– EVIDENCIAS:

respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 **GOBERNACION DE CUNDINAMARCA** **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **PLAN MENSUAL DE CLASE** INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **MES** DICIEMBRE — **MUNICIPIO: EL COLEGIO** **LUGAR:** VILLA OLIMPICA — **HORARIO DE PRACTICA:** 2 A 6 PM **NIVEL** INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÒN X — PERFECCIONAMIENTO X **CLASES** — DICIEMBRE — DICIEMBRE — DICIEMBRE VALORES / VALORES SOCIALES: RESPETO — Inculcar en los alumnos el respeto en las clases y en su vida cotidiana — Inculcar en los alumnos el respeto en las clases y en su vida cotidiana — Inculcar en los alumnos el respeto en las clases y en su vida cotidiana RESPONSABILIDAD — Inculcar en los alumnos la responsabilidad no solo a nivel deportivo, sino también en su vida diaria — Inculcar en los alumnos la responsabilidad no solo a nivel deportivo, sino también en su vida diaria — Recalcar al alumno el valor de la responsabilidad COMPAÑERISMO — Crear en los alumnos el compañerismo con los demás integrantes de su comunidad — Incentivar a los alumnos a ser compañerista con los demás. — Resaltarle a los alumnos el valor del compañerismo JUSTICIA — Reconoce que las acciones deben se justas y onestadas con los demas — — Da un buen ejemplo y promueve el trabajo limpio y las acciones justas. COOPERACION — — se crean lasos de amistad atraves de lealtad mutua — LEALTAD — TRABAJO EN EQUIPO — Replicar este valor en los alumnos para conseguir objetivos en grupos y equipos — Aplicar este valor en los alumnos para conseguir objetivos en grupos y equipos — Replicar este valor en los alumnos para conseguir objetivos en grupos y equipos. PERSONALES: HUMILDAD — Inculcar a los alumnos la humildad en su vida diaria — Inculcar a los alumnos la humildad en su vida diaria — OBEDIENCIA — Resaltar la obediencia en los alumnos — — AUTODISCIPLINA — — — Incentivar en los alumnos la autodisciplina para su buen desempeño en la vida PARTICIPACIÓN — — crear en el alumno la participacion en las — Plan Mensual de clase: https://drive.google.com/drive/folders/1bmdiMH2ZvN6MOeWYIm3kfb7dEa2FmTO9
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.	ANEXO 9– EVIDENCIAS: No aplica
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.	ANEXO 10– EVIDENCIAS:  **EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA** **CERTIFICA:** Que **JOAN RENÉ COBOS FRANCO**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.070.325.211 de El Colegio, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE BALONCESTO** de este municipio, durante el periodo comprendido entre el 01 al 23 de Diciembre de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato Nº 1139/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca. La presente se expide a los 23 días del mes de Diciembre de 2022. **ANDRÉS MAURICIO ROMERO ABRIL** Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación Nit. 890680162-0 Carrera 7 No. 9-36, El Colegio - Cundinamarca Código Postal: 252630 contactenos@elcolegio-cundinamarca.gov.co https://drive.google.com/drive/folders/1J0O3vKp3u2u32Ggn2RgJrqzUNG6cQj7j?usp=sharing

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	ANEXO 11– EVIDENCIAS:  https://drive.google.com/drive/folders/1mfEEeTzNqtSpGpR5KJ8YNLjhFXifQGyD?usp=sharing
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	ANEXO 12– EVIDENCIAS:  https://drive.google.com/file/d/1wdFteESc07gTuz8NiH8cpmCX9b7408-I/view?usp=sharing
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.	ANEXO 13– EVIDENCIAS: No Aplica
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.	ANEXO 14– EVIDENCIAS:  Enlace: https://drive.google.com/file/d/1O_xw66Tx2-1gvLRSnDNbC6R1B0g0n4wn/view?usp=sharing

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.	ANEXO 15– EVIDENCIAS:  Cuenta de Cobro Abril.docx Bogotá, 1 de mayo de 2022 CUENTA DE COBRO N° 03 INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA Nit 900.294.884 DEBE A: JOAN RENE COBOS FRANCO CC 1070325211 DE EL COLEGIO Por concepto de cobro N° 03 del contrato de prestación de servicios N° 692 de 2022, comprendido entre el 01/04/2022 al 30/04/2022 periodo en el cual preste mis servicios en municipio de El Colegio. Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No.059094268 del Banco de Bogotá SON: UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS ($1.714.000) M/CTE. **Nota:** Me permito solicitar aplicar lo dispuesto El Art. 206, 329, 330, 332, 387 y 383 del Estatuto Tributario, al igual que lo dispuesto en el artículo 4 del Decreto 2271 de 2009 y el Decreto 1273 de 2018, por medio del cual se hicieron cambios a los aportes al sistema de Seguridad Social de los trabajadores independientes. Manifiesto que: • Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del Estatuto Tributario • Que no he contratado [illegible] dedicados a la actividad. • El IBC de la seguridad social presentado corresponde al [illegible] mensual contratado. Enlace al archivo: https://drive.google.com/drive/folders/1_udZzCll0hgMSmJb8UztYkRBL9OS5San?usp=sharing

HORARIOS:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

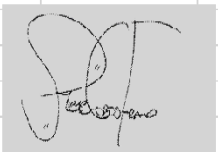
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO

MUNICIPIO: EL COLEGIO

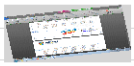
NOMBRE DEL FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7 A.M. A 10 A.M.	GRUPO				Iniciación y fundamentación				
	SEDE DE TRABAJO				Escuela Francisco Julián Olaya				
2 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		TODOS LOS GRUPOS	Iniciación	Fundamentación y perfeccionamiento	Fundamentación y perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAJO		Portales del Tequendama	Villa Olímpica	IED Pradilla	Coliseo Barrio Buenos Aires			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			Fundamentación y perfeccionamiento					
	SEDE DE TRABAJO			Villa Olímpica					



NOMBRE MONITOR

COBERTURAS:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS	1		1												1
8 AÑOS	4	2	4		2										6
9 AÑOS	6	3	6		2										9
10 AÑOS	6	1	5		2										7
11 AÑOS	3	2	3		2										5
12 AÑOS	2		1												2
13 AÑOS	1	3	1		2	1									4
14 AÑOS	2		2												2
15 AÑOS	5	2	4	1	2	1									7
16 AÑOS	5	2	2	4	1	1									7
17 AÑOS															0
TOTALES	35	15	29	5	13	3									50

MES	DICIEMBRE
NOMBRE MONITOR	JOAN RENE COBOS FRANCO
FIRMA	

Manejo de balón con las dos manos y doble ritmo



Coordinación y velocidad



Trabajo de aspectos tácticos





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: EL COLEGIO	
LUGAR:				VILLA OLIMPICA	HORARIO DE PRACTICA:	2 A 6 PM
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Iniciar en los alumnos el respeto en las clases y en su vida cotidiana	Iniciar en los alumnos el respeto en las clases y en su vida cotidiana	Iniciar en los alumnos el respeto en las clases y en su vida cotidiana
			RESPONSABILIDAD	Iniciar en los alumnos la responsabilidad no solo a nivel deportivo, sino también en su vida diaria	Iniciar en los alumnos la responsabilidad no solo a nivel deportivo, sino también en su vida diaria	Recalcar al alumno el valor de la responsabilidad
			COMPAÑERISMO	Crear en los alumnos el compañerismo con los demás integrantes de su comunidad	Incentivar a los alumnos a ser compañerista con los demás.	Resaltarle a los alumnos el valor del compañerismo
			JUSTICIA	Reconoce que las acciones deben ser justas y ajustadas con los demás		Da un buen ejemplo y promueve el trabajo limpio y las acciones justas.
			COOPERACION		se crean lazos de amistad atraves de lealtad mutua.	
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	Replicar este valor en los alumnos para conseguir objetivos en grupos y equipos	Aplicar este valor en los alumnos para conseguir objetivos en grupos y equipos.	Replicar este valor en los alumnos para conseguir objetivos en grupos y equipos.
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	Iniciar a los alumnos la humildad en su vida diaria	Iniciar a los alumnos la humildad en su vida diaria	
			OBEDIENCIA	Resaltar la obediencia en los alumnos		
			AUTO DISCIPLINA			Incentivar en los alumnos la autodisciplina para su buen desempeño en la vida
			PARTICIPACIÓN		crear en el alumno la participacion en las clases.	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	charlas informativas y motivacionales en los alumnos	charla informativas y motivacionales en los alumnos	charla informativas y motivacionales en los alumnos
			MOVILIDAD ARTICULAR	Trabajos de movilidad articular	trabajos de movilidad articular en tren superior e inferior	trabajos de movilidad articular en tren superior e inferior
			CALENTAMIENTO	Trabajos de activación muscular	trabajos de activación muscular en tren inferior y superior	trabajos de activación muscular en tren inferior y superior
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	Ejecución de los diferentes movimientos motrices en los alumnos	ejecución de los diferentes movimientos motrices en los alumnos.	ejecución de los diferentes movimientos motrices en los alumnos.
			RITMO	Desarrollar en el alumno sus movimientos rítmicos de coordinación	desarrollar en el alumno sus movimientos rítmicos de coordinación	fortalecimiento de los patrones rítmicos en los alumnos
			EQUILIBRIO	Desarrollo del equilibrio en los alumnos	fortalecimiento del equilibrio en los alumnos	fortalecimiento del equilibrio en los alumnos
			ORIENTACION	Desarrollar en los alumnos durante la ejecución de ejercicios, de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en dependencia de la actividad.	Desarrollar en los alumnos durante la ejecución de ejercicios, de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en dependencia de la actividad.	Desarrollar en los alumnos durante la ejecución de ejercicios, de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en dependencia de la actividad.
			DIFERENCIACION	El alumno es capaz de analizar y diferenciar las características de cada movimiento.	El alumno es capaz de analizar y diferenciar las características de cada movimiento.	Desarrollar patrones de diferenciación en los ejercicios y movimientos de los alumnos
			REACCIÓN	El alumno esta en la capacidad de desarrollar diferentes movimientos de reacción en el baloncesto	Realizar trabajos de reacción en el alumno para fortalecer su desarrollo motriz	
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		Desarrollar los diferentes conceptos de la fuerza en los alumnos.	Desarrollar los diferentes conceptos de la fuerza en los alumnos.
			VELOCIDAD	Realizar trabajos específicos para el desarrollo de la velocidad en el alumno	Fortalecer el concepto de la velocidad en el alumno	Desarrollar y perfeccionar la velocidad en el alumno.
			FLEXIBILIDAD	Implementar a los alumnos los diferentes ejercicios de flexibilidad en el baloncesto.	Desarrollar conceptos teóricos de flexibilidad en el alumno	Fortalecer los diferentes conceptos de la flexibilidad en el alumno para la practica del baloncesto
			RESISTENCIA		Fortalecer en el alumno su capacidad condicional de la resistencia para su buen desempeño el baloncesto	Fortalecer en el alumno su capacidad condicional de la resistencia para su buen desempeño el baloncesto
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	Realizar trabajos de fundamentación técnica en el alumno para desarrollar la técnica de los diferentes pases en		
			AL PECHO		Fortalecer los diferentes conceptos teóricos del pase en el alumno	
			REBOTADO			Fortalecer y perfeccionar el concepto teórico de los pases en el baloncesto.
			BEISBOL			
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Realizar juegos de integración en los alumnos recreo deportivos		Realización de juegos de baloncesto recreo deportivo para que los alumnos se recreen por medio de esta practica deportiva.
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Realizar circuitos recreativos de acondicionamiento físico	Realizar circuitos recreativos de acondicionamiento físico	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Trabajos de elongación de vuelta a la calma	Trabajos de elongación de vuelta a la calma	Trabajos de elongación de vuelta a la calma
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS	Charla informativa de lo aplicado en la clase conceptos teóricos, valores como el respeto, el compañerismo, la	Charla informativa de lo aplicado en la clase conceptos teóricos, valores como el respeto, el compañerismo, la	Charla informativa de lo aplicado en la clase conceptos teóricos, valores como el respeto, el compañerismo, la

FIRMA FORMADOR:

Planes Diciembre



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: Escuela Julian	Municipio: El Colegio	Hora: 7 A 9 AM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO			N° de deportistas: 8		Edades: 6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.					
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase		X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista		X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular		X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Manejo de balon con las dos manos	Fuerza	Maxima		10	
2. Ejercicios para controlar el balon al lado en		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			Conos, balones, platillos
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejercicios para evitar el control visual del balon	Acoplamiento	X		Conos, balones, platillos
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1. Drible con mano derecha.	X			
2. Drible con mano izquierda.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar: Portales**	**Municipio: El Colegio**		**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	**X**	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	**X**	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego recreativo	Fuerza	Maxima		10	
2. Ejercicio de drible		Explosiva	**X**	10	
3. Combinacion de ejercicios de velocidad con	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			Conos, balones, platillos
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento	**X**		**Conos, balones, platillos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	**X**		
	Diferenciación	**X**		
	Reacción	**X**		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 MIN**	**Conos, balones, platillos**
1. Drible de balon hacia adelante y hacia atrás	**X**			
2.	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento		**X**	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		**X**	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		**X**	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2022	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio		Hora: 2 A 4 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 8		Edades: 6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		10	Conos, balones, platillos
1. Ejercicios de velocidad sin balon con cambios	Fuerza	Maxima		10	
2. Combinacion de ejercicios de velocidad con		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
desplazamientos por el terreno de juego en	Acoplamiento	X		Conos, balones, platillos
2.	Ritmo	X		
desarrollo de la coordinacion viso pedica	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1. Circuito recreativo de drible con ambas manos.	X			
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/12/2022	**Lugar: Escuela Julian**	**Municipio: El Colegio**		**Hora: 7 A 9 AM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	**X**	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	**X**	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego recreativo	Fuerza	Maxima		10	
2. Ejercicios de lateralidad con y sin balon		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			Conos, balones, platillos
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego cambio de balon	Acoplamiento	**X**		**Conos, balones, platillos**
	Ritmo			
	Equilibrio	**X**		
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	**X**		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

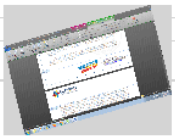
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 MIN**	**Conos, balones, platillos**
1. Drible de balon bajo por entre las piernas	**X**			
2. Drible de balon bajo por entre las piernas en	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento		**X**	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		**X**	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		**X**	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:13/12/2022	Lugar: Portales	Municipio: El Colegio	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO			N° de deportistas: 8		Edades: 6 A 9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.

Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3.trabajos de activacion articular en tren superior e inferior	Movilidad Articular	X	5	
4.trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Cambios de ritmo o ajustes posturales de acuerdo a la dinamica	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5. Trabajos de velocidad y reaccion	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

Conos, balones, platillos

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones	Acoplamiento	X		
	Ritmo	X		
3. Desarrollo de la coordinacion viso manual	Equilibrio	X		
	Orientación	X		
	Diferenciación	X		
	Reacción	X		
	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

Conos, balones, platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ADAPTACION AL ELEMENTO DE JUEGO "EL BALON"	X			
TRABAJOS DE REBOTE DEL BALON	X			
3.				
4.				

Conos, balones, platillos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	rmativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio		Hora: 2 A 4 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 8		Edades: 6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fuerza con peso corporal mediante el juego.	Fuerza	Maxima			Conos, balones, platillos
2.		Explosiva	X	10	
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Velocidad de desplazamiento		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	10	
TRABAJOS DE SALTABILIDAD		Estatica	X	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
desplazamientos por el terreno de juego en diferentes direcciones	Acoplamiento	X		Conos, balones, platillos
2.	Ritmo	X		
desarrollo de la coordinacion viso pedica	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1, Circuitos de destreza	X			
2. El pase	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	Lugar: Escuela Julian	Municipio: El Colegio		Hora: 7 A 9 AM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 8		Edades: 6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fuerza con peso corporal mediante el juego.	Fuerza	Maxima			Conos, balones, platillos
2.		Explosiva	X	10	
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Velocidad de desplazamiento		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	10	
TRABAJOS DE SALTABILIDAD		Estatica	X	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajo de desplazamiento sin balon	Acoplamiento			Conos, balones, platillos
2. Trabajo de desplazamiento con balon	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
9.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1. Drible con el brazo dominante y no dominante	X			
2. Drible con ambas manos en diferentes	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: Escuela Julian	Municipio: El Colegio		Hora: 7 A 10 AM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 42		Edades: 9 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		10	Conos, balones, platillos
1. Ejercicios de pase recto y de pique estaticos	Fuerza	Maxima		10	
2. Ejercicios de pase de pique en movimiento		Explosiva	X	10	
3. Juego quien tocara al pivote.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajo de drible en movimiento.	Acoplamiento	X		Conos, balones, platillos
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1. Circuito recreativo utilizando gestos tecnicos	X			
2. Juego 1vs1	X	X		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	Lugar: Portales	Municipio: El Colegio		Hora: 2 A 4 PM	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 22		Edades: 9 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		10	Conos, balones, platillos
1. Trabajo de desplazamiento con y sin balon	Fuerza	Maxima		10	
2. Ejercicios de pase recto estaticos y en		Explosiva	X	10	
3. Ejercicios de pase de Beisbol estaticos.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajo de drible en movimiento.	Acoplamiento			Conos, balones, platillos
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1. Drible con ambas manos en diferentes	X			
2. Pase recto.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2022	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio		Hora: 4 A 6 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 22		Edades: 9 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		10	Conos, balones, platillos
1. Circuito recreativo por estaciones	Fuerza	Maxima		20	
2. Juego "FUTCESTO"		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Pase directo en diferentes pocisiones.	Acoplamiento			Conos, balones, platillos
2. Desplazamiento por toda el area de juego.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Drible con ambas manos en diferentes	X			Conos, balones, platillos
2. Pase recto	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/12/2022	Lugar: Escuela Julian	Municipio: El Colegio		Hora: 7 A 10 AM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 42		Edades: 9 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fomentar la practica del baloncesto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		10	Conos, balones, platillos
1. Ejercicios de pase de pecho en movimiento.	Fuerza	Maxima		10	
2. Ejercicios de pase de Beisbol estaticos.		Explosiva	X	10	
3. Juego de integracion FUTCESTO	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajo de pase de pecho y de beisbol en movimiento	Acoplamiento			Conos, balones, platillos
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1. Circuito recreativo utilizando gestos tecnicos	X			
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	Lugar: Portales	Municipio: El Colegio		Hora: 2 A 4 PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 22		Edades: 9 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Ejercicio de drible en circulos y pase.	Fuerza	Maxima		10	Conos, balones, platillos
2. Ejercicios de perfeccionamiento de drible con		Explosiva	X	10	
3. Juego quien tocara al pivote.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito recreativo con estaciones de desarrollo de habilidad coordinativas de reacion	Acoplamiento			Conos, balones, platillos
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1. Movimientos individuales sin balón y con balón	X			
2. Tipos de pases	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio		Hora: 4 A 6 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 10		Edades: 9 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Ejercicios de drible de proteccion con cambios	Fuerza	Maxima		10	Conos, balones, platillos
2. Ejercicios de drible de velocidad con cambios		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito recreativo con estaciones de desarrollo de habilidad de acuerdo a sesion	Acoplamiento			Conos, balones, platillos
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego de integracion "Salir botando del	x			Conos, balones, platillos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	Lugar: Escuela Julian	Municipio: El Colegio		Hora: 7 A 10 AM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 42		Edades: 9 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

X

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con y	Fuerza	Maxima			Conos, balones, platillos
2. Juego "pulso gitano"		Explosiva	X	20	
3. Juego lúdico	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica	X	20	
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	X	10	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego de los "diez pases"	Acoplamiento			Conos, balones, platillos
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.				
	Patrones Básicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego de integracion "Salir botando del	x			Conos, balones, platillos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperació	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: PRADILLA	Municipio: El Colegio		Hora: 2 A 4 PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 14		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Ejercicios de drible de velocidad con cambios	Fuerza	Maxima	X	10	Conos, balones, platillos
2. Ejercicios de drible de proteccion con cambios d		Explosiva	X	10	
3. Juego Quita el peto	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de burpees.	Acoplamiento	X		Conos, balones, platillos
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1. Ejercicios de lanzamiento desde diferentes	X	X		
2. Ejercicios de estrategia defensiva	X	X		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar: Portales**	**Municipio: El Colegio**		**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	**X**	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	**X**	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	
1. Ejercicios de desplazamiento lateral defensivo.	Fuerza	Maxima		5	
2. Circuito de Potencia		Explosiva	**X**	10	
3. Ejercicios de desplazamiento lateral defensivo	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. Circuito de piernas por parejas		Anaerobica			Conos, balones, platillos
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento	**X**		
	Ritmo	**X**		
	Equilibrio	**X**		
	Orientación	**X**		
	Diferenciación	**X**		Conos, balones, platillos
	Reacción	**X**		
	Adaptación	**X**		
	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos individuales sin balón y con balón	**X**			
2. Diferentes tipos de pase	**X**			Conos, balones, platillos
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento		**X**	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		**X**	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		**X**	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2022	**Lugar: Villa Olimpica**	**Municipio: El Colegio**		**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	**X**	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	**X**	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	
1. Juego de integracion	Fuerza	Maxima		10	
2. Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con y		Explosiva	**X**	10	
3. Saltos, arrancadas y aceleraciones.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		Conos, balones, platillos
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento	**X**	5	
	Ritmo	**X**	5	
	Equilibrio	**X**	5	
	Orientación			
	Diferenciación	**X**		Conos, balones, platillos
	Reacción	**X**	5	
	Adaptación	**X**	5	
	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Trabajo de pase de pecho y de beisbol en movir	**X**	**X**		
2. Ejercicios de defensa				Conos, balones, platillos
3.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento		**X**	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		**X**	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		**X**	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/12/2022	Lugar: Pradilla	Municipio: El Colegio		Hora: 2 A 4 PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 15		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Circuito de Abdominales	Fuerza	Maxima	X	10	Conos, balones, platillos
2. Juego de integracion		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Escalon fisico (trabajo de potencia)	Acoplamiento	X		Conos, balones, platillos
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1. Ejercicios de lanzamiento desde diferentes	X	X		
2. Ejercicios de estrategia defensiva	X	X		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	Lugar: Portales	Municipio: El Colegio		Hora: 4 A 6 PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 15		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Hacer cambios de ritmo o ajustes posturales de	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica			
3. Trabajos de esfuerzo intenso en un periodo bre		Anaerobica			
4. Trabajos de velocidad y reaccion	Velocidad	Maxima			Conos, balones, platillos
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	10	
8. TRABAJOS DE SALTABILIDAD	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos por el terreno de juego en diferentes dimensiones	Acoplamiento	X		
2.	Ritmo	X		
3. Desarrollo de la coordinacion viso pedica	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		Conos, balones, platillos
6. Reaccionar a una orden dada por el instructor	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos individuales sin balón y con balón	X			
2. Diferentes tipos de pase	X			Conos, balones, platillos
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	Lugar: Villa Olímpica	Municipio: El Colegio	Hora: 4 A 6 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO			N° de deportistas: 15		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncesto en niños y jóvenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.					
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jóvenes desarrollándolas a través de la practica del baloncesto.					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introducción a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activación articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activación muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1. Ejercicios de drible de velocidad con cambios	Fuerza	Máxima	X	10	Conos, balones, platillos
2. Ejercicios de drible de protección con cambios d		Explosiva	X	10	
3. Juego Quita el peto	Resistencia	Aeróbica	X	10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de Abdominales	Acoplamiento	X		Conos, balones, platillos
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
	Patrones Básicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1. Ejercicios de lanzamiento desde diferentes	X	X		
2. Ejercicios de estrategia defensiva	X	X		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperació	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:15/12/2022	Lugar: PRADILLA	Municipio: El Colegio		Hora: 2 A 4 PM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JOAN RENE COBOS FRANCO				N° de deportistas: 14		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar la practica del baloncensto en niños y jovenes mejorando sus capacidades y estilo de vida.						
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades de niños y jovenes desarrollandolas a traves de la practica del baloncesto.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla informativa y motivacional.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Se toma lista	llamado a lista	X	5	
3. trabajos de activacion articular en tren superior	Movilidad Articular	X	5	
4. trabajos de activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Carreras con elevacion de rodillas y cambio de	Fuerza	Maxima	X	10	Conos, balones, platillos
2. Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.		Explosiva	X	10	
3. Juego quien tocara al pivote.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito recreativo para desarrollar manejo de balón	Acoplamiento	X		Conos, balones, platillos
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.				
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	Conos, balones, platillos
1. Drible con ambas manos y dos balones.	X	X		
2. Pase de pecho y de Beisbol.	X	X		
3. Lanzamientos con opocision 1x1.	x	x		
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		X	vuelta a la calma ejercicios de recuperacio	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		X	inculcar valores en los alumnos.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	mativa de los conceptos que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOAN RENE COBOS FRANCO

EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

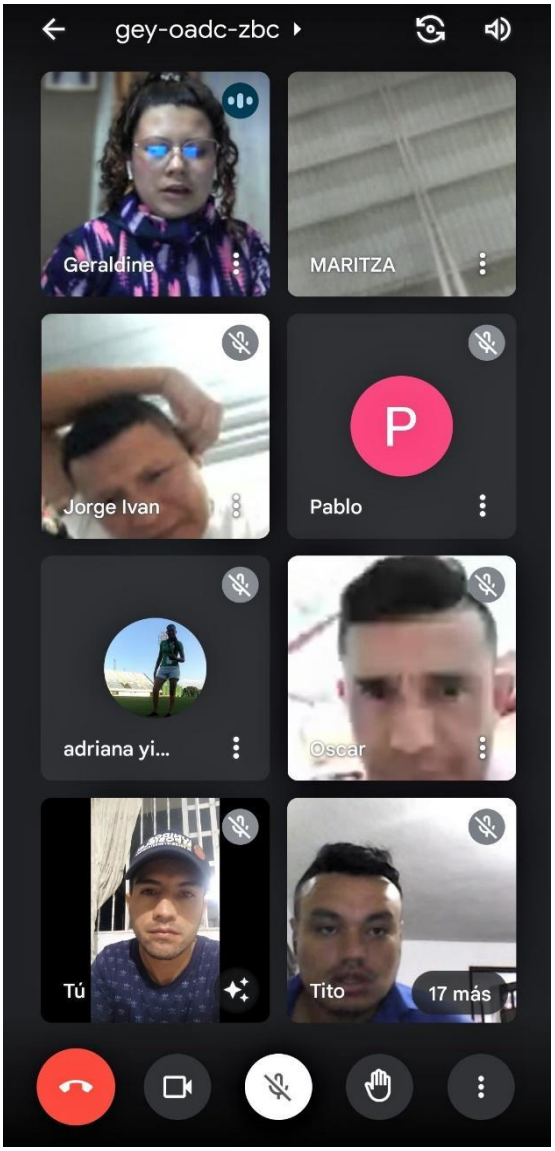
Que **JOAN RENÉ COBOS FRANCO**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.070.325.211 de El Colegio, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE BALONCESTO** de este municipio, durante el periodo comprendido entre el 01 al 23 de Diciembre de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato Nº 1139/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

La presente se expide a los 23 días del mes de Diciembre de 2022.

ANDRÉS MAURICIO ROMERO ABRIL
Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación

ASISTENCIA A REUNIONES:

Reunión con la gestora provincial Geraldine Hernández.



ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE BALONCESTO

EL COLEGIO CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGÓGICO

JOAN RENE COBOS FRANCO

ENTRENADOR DEPORTIVO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

2022

• INTRODUCCIÓN

La práctica del Baloncesto en el municipio de El Colegio busca integrar a los niños y jóvenes en un ambiente sano, donde a través del desarrollo de actividades deportivas, recreativas y hábitos de vida saludable haya una correlación entre la formación deportiva y recreativa, buscando optimizar la calidad de vida, el estado físico, salud mental e interacción social, repercutiendo a su vez, positivamente en su comunidad.

Por ende, se van a se van a tratar la metodología y componentes motrices que hacen parte de los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el deporte de Baloncesto, orientado por INDEPORTES Cundinamarca y el programa de escuelas de formación deportiva y recreativa para el municipio de El Colegio, Cundinamarca, a través una preparación, organización y planificación física, técnica y táctica de los procesos señalados, teniendo como base el desarrollo integral de los niños como eje principal de la práctica del baloncesto en el municipio de El Colegio.

• JUSTIFICACIÓN

El deporte es una necesidad individual y social, una influencia que se fija cada vez más entre las actividades del hombre, es una fuente de salud y distracción. El deporte fomenta el trabajo en equipo, la competitividad, la superación y el esfuerzo fortaleciendo el desarrollo individual, siendo por todas estas características un transformador social.

Con un enfoque dirigido en sus diversos aspectos técnicos y tácticos, la Escuela de Baloncesto Deportivo y Recreativo busca aumentar el interés por la práctica deportiva en el municipio, modificando la mentalidad de las personas sobre el baloncesto, en especial de los niños y jóvenes, iniciando un proceso de formación, inculcando no solo conocimientos deportivos, también valores y normas de convivencia basados en el ejercicio y recreación.

- **MARCO LEGAL**

Constitución Política de la República de Colombia

ARTÍCULO 44:

- Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

ARTÍCULO 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.

Ley 181 de 1995 (Ley del deporte colombiano)

ARTÍCULO 3, Numeral 7:

- Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

ARTÍCULO 3, Numeral 17:

- Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

ARTÍCULO 14:

- Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física, centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados.

Ley 115 de 1994 (Ley general de educación)

ARTÍCULO 5, Numeral 12:

- La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

ARTÍCULO 14, Literal B:

- El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

• OBJETIVO GENERAL

Desarrollar procesos de formación, incentivando la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de El Colegio, con el fin de aprovechar el tiempo libre y el fortalecer su entorno social.

• OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.
- Motivar la integración de valores sociales y personales en la práctica deportiva, fundamentales para el desarrollo integral de los deportistas.

- Utilizar el baloncesto como medio para la formación de valores, aprovechando la práctica deportiva como medio de conservación de la salud, de relaciones interpersonales y proyección a la comunidad.

.

- **POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA**

NIVEL DE POBLACIÓN	AREA RURAL		AREA URBANA	
	FEMENINO	MASCULINO	FEMENINO	MASCULINO
INICIACIÓN (NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 8 AÑOS)				
FUNDAMENTACIÓN (NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 12 AÑOS)				
PERFECCIONAMIENTO (JÓVENES DE 13 A 17 AÑOS)				
TOTAL				

- **CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE**

El juego se desarrolla sobre un campo de juego que mide 28 metros de largo y 15 metros de ancho delimitado por las líneas lateral y de fondo. Puede ser techada o descubierta y cuenta con dos tableros y canastas uno en cada extremo de la cancha, un círculo central, un área de tiro libre y un área restringida en cada lado. Está conformado por dos equipos de doce jugadores con un máximo de cinco jugadores en la cancha de manera simultánea por equipo, dirigido por tres árbitros ayudados por los oficiales de mesa (el anotador, el cronometrador y el operador de la regla de 24 segundos) y un partido dura cuatro períodos de diez minutos.

El Balón es una Pelota esférica con superficie rugosa que suele ser de color naranja y mide entre 70 y 78 cm de diámetro según la categoría. Está formado por una cámara de goma recubierta de cuero o material sintético; el equipamiento está conformado por una camiseta sin mangas, pantalón corto o bermuda, calcetines cortos y zapatillas que cubren el tobillo y tienen suela dura.

El objetivo de cada equipo es introducir el balón en la canasta del equipo contrario y así lograr la mayor cantidad de puntos, el equipo con mayor cantidad de puntos anotados al final del juego gana, cuando se anota desde cerca de la canasta vale dos puntos, cuando se anota desde larga distancia vale tres puntos, y cuando se anota de tiro libre vale un punto. El juego se para cada vez que el balón sale de la cancha o se comete alguna falta. En caso de empate se juegan cinco minutos de prórroga hasta que uno de los dos equipos anota. El balón puede lanzarse hacia cualquier dirección del campo de juego con una o ambas manos, antes de lanzar un balón a la cesta o hacer un pase a un compañero un jugador puede dar solo dos pasos sin bote y cada equipo tiene un tiempo de 24 segundos para lanzar el balón a la canasta.

- **ESTRUCTURA POR NIVELES**

  - **INICIACIÓN**

Este nivel está dirigido a niños y niñas desde los 6 a los 8 años de edad, primordialmente enfocado en el desarrollo motriz de los deportistas, mejorando su esquema corporal, a través de juegos recreativos y pre deportivos se irán desarrollando sus cualidades y habilidades motrices.

  - **FUNDAMENTACIÓN**

Nivel dirigido a niños y niñas desde los 9 a los 12 años de edad. Se enfoca la mecanización de los gestos deportivos, resaltando en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se inicia con elementos básicos de preparación física y reglamentación.

  - **PERFECCIONAMIENTO**

Este nivel está dirigido a jóvenes desde los 13 a los 17 años de edad. Se centra en la técnica y táctica y la preparación física. Se resalta el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, profundización de gestos técnicos, manejo de la reglamentación del deporte, apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

- **TEMAS Y CONTENIDOS**

Por medio de los componentes formativos, técnico, táctico, físico, teórico, psicosocial volutivo y recreativo, se desarrollaran las capacidades cualitativas y cuantitativas de los niños, niñas y jóvenes, integrando la recreación y los juegos pre deportivos en la enseñanza-aprendizaje de la disciplina del Baloncesto.

TEMAS Y CONTENIDOS DEL BALONCESTO

DRIBLING	El jugador controla el balón haciendo que pique en el suelo y vuelva a su mano. El drible puede realizarse con cualquiera de las dos manos y es fundamental para avanzar sobre la defensa del equipo contrario.
PASE	Acción en la que el jugador entrega el balón a otro para evadir a la defensa, ganar posición o buscar una buena opción de tiro a la canasta. Tipos de pase: Pase de pecho, pase de pique, de béisbol.
LANZAMIENTO	Lanzamiento del balón que realiza un jugador con la intención de que ingrese a la canasta para sumar puntos en el juego. Tipos de lanzamiento: tiro libre, tiro en suspensión, gancho, estático o de entrada a canasta.
DEFENSA - ATAQUE	Acción defensiva que realiza un jugador entre el aro y un atacante rival para intentar desestabilizarlo, robarle el balón o evitar que realice un pase o un tiro a la canasta. Dentro de estos temas tácticos se desarrollarán diferentes técnicas ofensivas y defensivas dependiendo el nivel de entrenamiento a realizar.
REGLAMENTACIÓN Y POSICIONES DE JUEGO	Se dará a conocer el reglamento técnico del baloncesto a los deportistas durante el desarrollo de las sesiones de trabajo para cada uno de los niveles. Durante el proceso de la escuela de formación y dependiendo el nivel de los deportistas (Iniciación, Fundamentación o Perfeccionamiento) se ubicará y desarrollara la estructura y las posiciones de juego.

- **METODOLOGÍA DE TRABAJO**

Se realizará el trabajo enfocado en tres niveles, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, con el fin de garantizar el proceso formativo y deportivo apropiado para cada etapa de desarrollo en cada uno de los grupos.

Cada uno de estos, contará con tres sesiones de entrenamiento de dos horas cada una o seis horas semanales de clase presenciales; de esta manera el proceso pedagógico y formativo será progresivo, donde cada deportista desarrollará sus habilidades y mecanizará las técnicas impartidas por la entrenadora.

Adicionalmente se hará la integración de una educación transversal en donde se realizará la inculcación de valores fundamentales para el desarrollo y desenvolvimiento personal y social de cada uno de los deportistas.

- **CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN**

  - Se realizará un proceso adecuado de preparación y ejecución de la escuela de formación deportiva de baloncesto, vinculando a niños, niñas y jóvenes del área rural y urbana del municipio de El Colegio.
  - Se garantizará el desarrollo integral de los deportistas mediante las distintas actividades recreativas y deportivas que se ejecuten en las sesiones de entrenamiento de cada uno de los niveles.
  - Se conformará los grupos por nivel de enseñanza, (iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento) de acuerdo a la población del municipio y al requerimiento de INDEPORTES CUNDINAMARCA.
  - Se buscará lograr un nivel de participación alta y masificada en el municipio con el proceso de la escuela de formación deportiva y recreativa, nutriendo a la niñez y la juventud en valores fundamentados en el desarrollo ético de los deportistas.
  - Se trabajará de la mano con la secretaria de deportes del municipio de El Colegio e INDEPORTES CUNDINAMARCA, priorizando el proceso formativo de los niños, niñas y jóvenes que acudan a la escuela de formación deportiva y recreativa de Baloncesto.

- **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

FEBRERO	*Inicio de actividades, recolección de información y datos de los deportistas.*
MARZO	Encuentro deportivo con los grupos del municipio, actividad recreativa con la escuela de formación en cada etapa.
ABRIL	Encuentro deportivo dentro o fuera del municipio, actividades recreo deportivas.
MAYO	Charlas para potencializar el conocimiento del juego, aplicación batería de test y demás controles necesarios.
JUNIO	Encuentro deportivo con los grupos en el municipio, actividades recreo deportivas
JULIO	Actividad recreo deportiva, Torneo con los grupos de baloncesto en el municipio.
AGOSTO	Cierre de la escuela de formación, evaluación final batería de test

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportista tiene la capacidad de controlar las partes del cuerpo en movimiento y las partes del cuerpo por separado en diferentes acciones
						RITMO	El deportista es capaz de asimilar los cambios dinamicos en un movimiento
						EQUILIBRIO	El deportista logra mantener su centro de gravedad sobre su punto de apoyo en la realizacion de los ejercicios propuestos
						ORIENTACION	El deportista realiza movimientos en base a una o varias referencias para llegar a un fin o indicación
						DIFERENCIACION	El deportista tiene la capacidad de realizar movimientos propuestos de forma eficaz y precisa
						REACCIÓN	El deportista responde a estimulos, ejecutando acciones motrices adecuadas como respuesta a una señal
						ADAPTACIÓN	El deportista es capaz de cambiar sus movimientos cuando se presentan situaciones imprevistas o inesperadas
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza actividades que implican desplazamientos adecuados en cualquier direccion de su entorno
						CORRER	El deportista se ubicada de forma adecuada y precisa dentro del area de juego
						SALTAR	Ejecuta ejercicios de saltos a diferentes situaciones u obstaculos permitiendo la mecanizacion del gesto tecnico ideal
						ATRAPAR	El deportista tiene la capacidad de atrapar objetos en diferentes situaciones y momentos
						RODAR	Se desplaza dando vueltas sobre su propio eje en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA	Realiza ejercicios a baja intensidad con la misma velocidad de ejecución transformándose en ejercicios intensos
						FUERZA RESISTENCIA	Ejecuta ejercicios cortos donde no haya necesidad de superar pesos para la velocidad de ser igual y maxima
						FUERZA REACTIVA	Realiza ejercicios donde se implique la mayoria de los grupos musculares y vuelva a superar pesos de trabajo
						FUERZA REACTIVA (PLIOMETRICA)	Realiza movimientos con muy poco desplazamiento, ligado a gesto tecnico de lanzamiento
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA GENERAL	Realiza ejercicios donde utilizas tu propio peso para aumentar la intensidad muscular
						RESISTENCIA ESPECIFICA	Ejecuta ejercicios de saltos a diferentes situaciones u obstaculos permitiendo la mecanizacion del gesto tecnico ideal
				3	VELOCIDAD	CAMBIO DE DIRECCION EN DISTANCIAS CORTAS	El deportista tiene la capacidad de correr con aumentos de distintas velocidades, saltos con agilidad, y ejercicios mixtos
						VELOCIDAD DE REACCION	El deportista es capaz de correr con saltos, con maxima eficacia de pasos, haciendo todo tipo de variaciones y combinaciones
						CARRERA CON Y SIN BALON	El deportista se desplaza en carrera coordinada con o sin balon
				4	FLEXIBILIDAD	SEMIFLEXION DE RODILLAS	El deportista realiza ejercicios que implican la semiflexión amplia y adecuada de las rodillas
						ESTIRAMIENTOS BALISTICOS Y ESTATICOS	Ejecuta ejercicios dirigidos de flexibilidad de forma estatica y balistica
		TECNICO - TÁCTICO	DESTREZAS	1	DRIBLING O BOTE	DRIBLE CON MANO DERECHA	Realiza el dribleo con la mano derecha teniendo dominio de balon
						DRIBLE CON MANO IZQUIERDA	Realiza el dribleo con la mano izquierda teniendo dominio de balon
						DRIBLE ALTERNANDO MANOS	Realiza el dribleo con ambas manos alternando y teniendo dominio de balon
				2	PASE	PASE RECTO	Realiza el pase del balon a un compañero de forma directa sin rebotar en el piso
						PASE DE PIQUE	Ejecuta el pase del balon a un compañero rebotando en el piso
						PASE DE PECHO	Realiza el pase del balon con las dos manos desde el pecho a un compañero, ya sea recto o de rebote
				3	LANZAMIENTO	POSICIÓN CORPORAL PARA EL LANZAMIENTO (Manos, Brazos)	Realiza la posicion de los brazos y las manos indicada la mecanizacion del gesto tecnico del lanzamiento
						POSICIÓN CORPORAL PARA EL LANZAMIENTO (Pies)	Realiza la posicion de los pies y piernas indicada la mecanizacion del gesto tecnico del lanzamiento
				4	DEFENSA	DESPLAZAMIENTOS	Realiza desplazamientos laterales indicados sobre el balon evitando que los atacantes avancen y realicen anotaciones
						POSICION DE LOS BRAZOS	Mueve los brazos correctamente para realizar la defensa evitando que los atacantes anoten y pases o asistencias
						RECONOCIMIENTO DEL CAMPO	Sabe cuales son campo de juego y conoce cuando debe defender o no
						POSICIONES	Identifica las posiciones a la hora de defender en el campo y espera la de los demas
				5	ATAQUE	RECONOCIMIENTO EL CAMPO DEL OPONENTE	Sabe cuales el campo contrario de juego y conoce cuando debe atacar
						POSICIONES	Identifica las posiciones a la hora de atacar el campo contrario y espera la de los demas
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	¿QUIEN CREO EL BALONCESTO?	El deportista identifica quien fue el creador del deporte del Baloncesto
						¿CÓMO, CUÁNDO Y PORQUE SE CREO EL BALONCESTO?	Reconoce como, cuando y porque se creo el deporte del Baloncesto
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO DE JUEGO	Identifica y reconoce las dimensiones y medidas del campo de juego del deporte de Baloncesto
						POSICIONES BASICAS	Reconoce el rol que tiene cada jugador en las diferentes posiciones de juego
						FALTAS BASICAS	Identifica las faltas basicas del reglamento
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	DIVERSION CON EL BALONCESTO	Durante la ejecución de los ejercicios realizados el deportista se divierte y explora diferentes formas de compartir con otros en torno a la practica del Baloncesto
						SOLIDARIDAD CON EL BALONCESTO	El deportista es solidario con sus compañeros de juego durante la practica del Baloncesto
						RESPETO POR EL BALONCESTO	El deportista realiza la practica del deporte con respeto por la disciplina del Baloncesto
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	PUNTUALIDAD	El deportista es puntual en las horas establecidas y cumple con las tareas asignadas
						COOPERACIÓN	El deportista se esfuerza y trabaja en equipo
						TOLERANCIA	El deportista respeta las opiniones, ideas o diferencias de sus compañeros
						RESPETO	El deportista considera y valora a sus compañeros dentro y fuera del campo de juego
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia de asear a diario todo su cuerpo
						ALIMENTACIÓN	Identifica la importancia de consumir frutas y verduras para tener una alimentación diaria para un adecuado crecimiento y desarrollo
						PRESENTACION PERSONAL	Se presenta limpio y de forma adecuada para desarrollar las actividades o ejercicios deportivos
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce la importancia de descansar el tiempo a diario adecuado para despues de un buen sueño, para que el cuerpo realice una adecuada recuperación
						EJERCICIO FISICO	Considera el ejercicio físico como un componente fundamental en el desarrollo deportivo y adecuado del deportista
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Realiza las actividades y/o ejercicios con buena actitud generando un buen ambiente dentro del grupo deportivo
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Ejecuta las actividades y/o ejercicios necesarios que implican esfuerzo logrando superar los obstaculos que se le presenten y entendido sus capacidades
						SEGURIDAD	Realiza las ejercicios y/o actividades en un ambiente donde se sienta seguro y pueda desenvolverse libremente para trabajar de forma individual o en equipo
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El deportista esta atento a las indicaciones que se le dan y se concentra en realizar las actividades y/o ejercicios propuestos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla y pone en practica la cooperación, tolerancia, trabajo en equipo, respeto y compañerismo para cumplir con las actividades que se le indican
						RAZONAMIENTO	Realiza ejercicios donde se puede evidenciar la logica de la situación, proponiendo soluciones a dos analisis de las actividades propuestas
						MEMORIZACION	Realiza la ejecución de ejercicios o movimientos realizados anteriormente y los pone en practica durante el momento de juego
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	FILA DE COCOS	Se desplaza en grupo con saltos en el tema del movimiento, atendiendo del otro agarrado la pierna de su compañero
						EL GUSANO CIEMPIES	Se desplaza a lo largo del campo en fila, atendiendo del otro con las piernas en las piernas de su compañero
						LA SILLA ADAPTABLE	Se sienta y descansa sin ayuda de las manos, apoyandose con su compañero por la espalda
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA PESTE (CONGELADOS)	Reconoce la importancia del trabajo en equipo y la diversión con los juegos tradicionales
						LA LLEVA	Identifica los juegos tradicionales como actividad para desarrollar sus capacidades físicas en torno a la diversión y el disfrute
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	COLOREAR	Desarrolla el escenario su capacidades motocognitivas y motoras a creatividad
						RASGAR Y PEGAR	Desarrolla el escenario su capacidades motocognitivas y motoras a creatividad
						PINTURA	Desarrolla el escenario su capacidades motocognitivas y motoras a creatividad
				4	GRUPOS RECREATIVOS	DINAMICAS GRUPALES	Participa y se desenvuelve activamente en la ejecución de las dinamicas que se realicen en el inicio de minimo 3 o 4 ejercicios
						JUEGOS PREDEPORTIVOS	Participa y se desenvuelve activamente en la ejecución de los juegos predeportivos que se realicen en el inicio de minimo 3 o 4 ejercicios
						ACTIVIDADES RECREATIVAS	Participa y se desenvuelve activamente en la ejecución de las actividades que se propongan en el inicio de minimo 3 o 4 ejercicios
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ORGANIZACIÓN DE JUEGOS PREDEPORTIVOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL DISFRUTE DE LOS DEPORTISTAS.	Participa activamente de los juegos y actividades propuestas con actitud positiva, esfuerzo y dedicación

FECHA DE ENTREGA	DICIEMBRE 1/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JUAN RENE COBOS FRANCO
MUNICIPIO	EL COLEGIO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACIÓN

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El Deportista tiene la capacidad de combinar los pasos del cuerpo en movimientos y los pases del cuerpo separados en diferentes planos
						RITMO	El Deportista tiene capacidad de acomodarse y cambiar, dinámico en un movimiento
						EQUILIBRIO	El Deportista logra mantener su centro de gravedad sobre su punto de apoyo en la cancha con el fin, ejercicios preparativos
						ORIENTACION	El Deportista realiza movimientos en base a una o varias referencias, para llegar a un lugar indicado
						DIFERENCIACION	El Deportista tiene la capacidad de realizar movimientos precisos, de forma eficaz y efectiva
						REACCIÓN	El Deportista responde a estímulos, ejecutando acciones motrices adecuadas, tanto en presencia como ausencia visual
						ADAPTACIÓN	El Deportista tiene capacidad de ajustar sus movimientos, cuando se presentan situaciones imprevistas, o inesperadas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza el ejercicio, de manera adecuada en los momentos adecuados, en cualquier dirección de su entorno
						CORRER	El Deportista ve un balón de forma adecuada y corre a donde debe ir de forma
						SALTAR	Ejecuta ejercicios de saltos en diferentes situaciones, utilizando, utilizando, permitiendo la mejora en el desarrollo motor
						ATRAPAR	El Deportista tiene la capacidad de atrapar objetos en diferentes situaciones y distancias
						RODAR	Realiza ejercicios donde ruede, sobre su propio eje en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA	Realiza ejercicios, a baja intensidad con la misma velocidad de ejecución hasta el cansancio, con ayudas y estímulos
						FUERZA RESISTENCIA	Ejecuta ejercicios, donde realiza la mayoría de los grupos musculares, con ayudas y estímulos, de forma
						FUERZA REACTIVA	Realiza ejercicios, donde se emplea la mayoría de los grupos musculares, con ayudas y estímulos, de forma
						FUERZA REACTIVA (PLIOMETRICA)	Realiza ejercicios con muy poco desplazamiento, en donde emplea la mayoría de los músculos
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA GENERAL	Realiza ejercicios, donde realiza varios pequeños pasos para aumentar la velocidad y movilidad
						RESISTENCIA ESPECIFICA	Ejecuta ejercicios de saltos en diferentes situaciones, utilizando, utilizando, permitiendo la mejora en el desarrollo motor
				3	VELOCIDAD	CAMBIO DE DIRECCION SIN DISTANCIAS CORTAS	El Deportista tiene la capacidad de realizar cambios de dirección, pequeños. Saltos, con un pie o dos, en el lugar y en movimiento
						VELOCIDAD DE REACCION	El Deportista tiene capacidad de realizar saltos, con máxima velocidad de pasos, fluctuando ritmos de velocidad y combinaciones
						CARRERA CON Y SIN BALON	El Deportista ve desplazamientos cortos y se desplaza con o sin balón
				4	FLEXIBILIDAD	EXPANSION DE MUSCULOS	El Deportista realiza ejercicios, que impliquen la amplitud completa y adecuada de sus articulaciones
						ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS	Ejecuta ejercicios, dirigidos de flexibilidad de forma estática y dinámica
		TECNICO - TÁCTICO	DESTREZAS	1	DRIBLING O REGATE	DRIBLA CON MANO DERECHA	Realiza el dribler con la mano derecha fuera de distancia de Balón
						DRIBLA CON MANO IZQUIERDA	Realiza el dribler con la mano izquierda fuera de distancia de Balón
						DRIBLA ALTERNANDO MANOS	Realiza el dribler con ambas manos, alternando y cambiando distancia de Balón
						DRIBLA DE PROTECCION	Realiza ejercicios, de dribler manteniendo su posición normal, en diferentes situaciones de juego
						DRIBLA DE VELOCIDAD	Ejecuta ejercicios, donde avanza lo mas rapido posible dribleando el Balón
				2	PASE	PASE RECTO	Realiza el pase del Balón a un compañero de forma directa sin obstáculos en el aire
						PASE DE PECHO	Ejecuta el pase del Balón a un compañero estando en el aire
						PASE DE RONDA	Realiza el pase del Balón con las dos manos, donde el pecho a la altura que se encuentra de rodillas
						PASE DE BOMBA	Ejecuta el pase largo o de bomba del Balón con una mano a otro compañero
				3	LANZAMIENTO	POSICIÓN CORPORAL PARA EL LANZAMIENTO (Manos, Brazos)	Realiza la posicion de los brazos y las manos, mirando la movimiento en el ejercicio en el lanzamiento
						POSICIÓN CORPORAL PARA EL LANZAMIENTO (Pies).	Realiza la posicion de los pies y sus movimientos, mirando la movimiento en el ejercicio en el lanzamiento
						LANZAMIENTO ESTATICO	El Deportista lanza desde diferentes distancias el Balón en movimiento de su puesto
						LANZAMIENTO EN DOBLE RITMO	El Deportista lanza el Balón en movimiento, mirando el ejercicio del deportista
				4	DEFENSA	DESPLAZAMIENTOS	Ejecuta el desplazamiento en el campo de juego, mirando sus brazos, de forma adecuada mirando los pasos, y/o armas con de sus oponentes
						DEFENSA INDIVIDUAL	Realiza la marcación de un oponente indicado como defensa individual
						DEFENSA EN ZONA	Ejecuta la marcación por zonas, esperando por llegar en los cambios
						DEFENSA MIXTA	Realiza marcación individual y por zonas dependiendo la situación de juego
						DEFENSA DE PRESIÓN	Se defiende como jugador al campo contrario para dificultar el juego en el pase del Balón por parte de los oponentes a la cancha
				5	ATAQUE	ATAQUE DIRECTO	Ejecuta ejercicios, Saltos, fluctuando pases, tiros, y juegos, donde prefieren los pases de profundidad a velocidad de juego
						ATAQUE COMBINADO	Realiza ejercicios, Saltos, fluctuando pases, tiros, con velocidad en las situaciones del Balón donde prefieren los pases de profundidad
						CONTRAATAQUE	Realiza ejercicios, donde se pueda ver las situaciones del Balón, ejecutando ejercicios, Saltos, fluctuando pases, tiros, y juegos, donde prefieren los pases de profundidad a velocidad de juego, aparte fundamentales en pases, tiros, pases dados por la cancha de los oponentes
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	JUGAN CREADO EL BALONCESTO?	El Deportista conoce y describe quien fue el creador del Deporte del Baloncesto
						JUGANO, CUANDO Y PORQUE SE CREO EL BALONCESTO?	Conoce y describe como, cuando y porque se creo el deporte del Baloncesto
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO DE JUEGO	El Deportista valora cada una de las dimensiones, y medidas del Balón y el campo de juego del Deporte de Baloncesto
						POSICIONES DE JUEGO	Ejecuta el rol que tiene cada jugador en las diferentes posiciones de juego
						REGLAS DE JUEGO	Conoce la reglamentación general del juego de Baloncesto
						FALTAS	Conoce y describe las faltas comunes del juego de Baloncesto
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	DIVERSION CON EL BALONCESTO	Durante la ejecución de los ejercicios realizados, el deportista ve diversión y explora diferentes formas de competir con sus oponentes a la hora del Baloncesto
						SOLIDARIDAD CON EL BALONCESTO	El Deportista en validación con sus compañeros de juego durante la hora del Baloncesto
						RESPETO POR EL BALONCESTO	El Deportista realiza la hora del Deporte con respeto a la disciplina del Baloncesto
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DISCIPLINA	El Deportista en general practica con disciplina y entrega las horas entrenadas
						FOLIAMENCIA	El Deportista respeta las opiniones, ideas, y diferencias de su compañeros
						RESPETO	El Deportista convive y trabaja con sus compañeros dentro y fuera del campo de juego
						RESPONSABILIDAD	Conoce y aplica los conocimientos de un forma relevante y oportuna
						COMPAÑERISMO	El Deportista ve en el cerca y trabaja en equipo de forma solidaria y amable
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia de asear y cuidar todo su cuerpo
						ALIMENTACIÓN	Identifica la importancia de consumir frutas y verduras, para tener una alimentación diaria para un adecuado rendimiento y desarrollo
						PRESENTACION PERSONAL	Se preocupa tiempo y de forma adecuada para desarrollar las actividades, ejercicios, deportivos.
						DESCANSO Y SUEÑO	Conoce la importancia de dar cuerpo descanso adecuado para desarrollar y/o venir, para aquel tiempo realizar su adecuada operación
						HABITO BASICO	Identifica el ejercicio físico como un componente fundamental en el desarrollo deportivo y adecuado del deportista
				3	MOTIVACION	ACTITUD POSITIVA	Realiza las actividades y/o ejercicios con buena actitud demostrando un buen ambiente de gusto deportivo
						ENTUSIASMO Y SUPERACIÓN	Ejecuta las actividades y/o ejercicios, con entusiasmo que implica en el tiempo logrando superar las dificultades que se le presenten y empleando sus capacidades
						SEGURIDAD	Realiza los ejercicios y/o actividades en un ambiente donde se vence vergüenza y pueda demostrar libremente para trabajar de forma individual o en equipo
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El Deportista en la asamblea, realizando que se le den y/o sean enseñadas las actividades, y/o ejercicios propuestos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Demuestra y pone en practica la empatia, solidaridad, trabajo en equipo, respeto y compañerismo para cumplir con las actividades que se le indican
						RAZONAMIENTO	Realiza ejercicios, donde se puede evidenciar la lógica de la situación, proponiendo soluciones a dificultades de las actividades propuestas
						MEMORIZACION	Realiza la repetición de ejercicios, movimientos, realizados anteriormente y los pone en practica durante el momento de juego
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PUTOSITO	Realiza la ejercicios del juego de Baloncesto pero utilizando los pies, donde unos de ellos se deben un pare debe dar el nombre de su compañero
						NUMERO Y CORRE	Se desplaza en velocidad maxima al pronunciado alto por la profesora
						EL GUSANO MANDADO	Sale de ejecutando ejercicios en conjunto con otros y supone
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Conoce y la importancia de trabajo en equipo y la diversión con los juegos tradicionales
						BALONCESTO CALIENTE (CORRIENTE CALIENTE)	Participa activamente del juego reconociendo la actividad física como elemento fundamental de su crecimiento y desarrollo
						LA PASTA (CONGELADOS)	Conoce y la importancia de trabajo en equipo y la diversión con los juegos tradicionales
						LA LLAVA	Identifica los juegos tradicionales como actividad para desarrollar sus capacidades físicas mientras la diversión y el disfrute
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	Desarrolla en ceremonia sus capacidades motrices finas, para con su creatividad
						PINTURA	Desarrolla en ceremonia sus capacidades motrices finas, para con su creatividad
				4	GRUPOS RECREATIVOS	DINAMICAS GRUPALES	Participa y ve desmovilizar activamente en la ejecución de las dinamicas que se proponen en cuanto de manera Zen Colectivo
						JUEGOS PREDEPORTIVOS	Participa y ve desmovilizar activamente en la ejecución de los juegos predeportivos que se proponen en cuanto de manera Zen Colectivo
						ACTIVIDADES RECREATIVAS	Participa y ve desmovilizar activamente en la ejecución de las actividades que se proponen en cuanto en cuanto de manera Zen Colectivo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ORGANIZACIÓN DE JUEGOS PREDEPORTIVOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL DISFRUTE DE LOS DEPORTISTAS.	Participa activamente de los juegos y actividades propuestas en el medio para, el buen uso y dedicación

FECHA DE ENTREGA	DICIEMBRE 3/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JOAN RENE COBOS FRANCO
MUNICIPIO	EL COLEGIO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportista será capaz de controlar los movimientos de todo su cuerpo en el momento de realizar una actividad
						RITMO	El deportista será capaz de controlar los movimientos de todo su cuerpo en el momento de realizar una actividad
						EQUILIBRIO	El deportista logra mantener su centro de gravedad sobre su base de apoyo en la ejecución de los ejercicios propuestos
						ORIENTACION	El deportista realiza movimientos en base a las nociones espaciales, temporales y segmentarias
						DIFERENCIACION	El deportista tiene la necesidad de realizar movimientos amplios de forma clara y precisa
						REACCION	El deportista responde a estímulos, ejecutando movimientos amplios, adecuados, con eficiencia y precisión a nivel motriz
						ADAPTACIÓN	El deportista será capaz de ajustar los movimientos necesarios para lograr el objetivo propuesto en diferentes situaciones
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza actividades caminando de diversas maneras, adecuadas a cualquier circunstancia de la vida cotidiana
						CORRER	El deportista será capaz de realizar de forma adecuada y precisa diversos tipos de carrera y juego
						SALTAR	Ejecuta ejercicios de saltos en diversas circunstancias y situaciones, empleando la técnica necesaria del gesto de una forma global
						ATRAPAR	El deportista tiene la necesidad de atrapar objetos en diferentes circunstancias y momentos
						RODAR	Se desplaza de diferentes maneras combinando en diferentes dimensiones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA	Realiza ejercicios con la mayor velocidad de ejecución posible para vencer la carga o la resistencia
						FUERZA RESISTENCIA	Ejecuta ejercicios desde saltos, carreras hasta movimientos cortos de alta velocidad, explosividad y reacción
						FUERZA REACTIVA	Realiza ejercicios donde se realiza la mayoría de los gestos propios de la vida cotidiana, competitivos o de ocio
						FUERZA REACTIVA (PLIOMETRICA)	Realiza movimientos con amplitud articular, realizando el mayor número de repeticiones
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA GENERAL	Realiza ejercicios desde niveles bajos a moderados en base a la capacidad muscular
						RESISTENCIA ESPECIFICA	Ejecuta ejercicios de saltos en diversas circunstancias y situaciones en base a la necesidad propia del gesto deportivo
				3	VELOCIDAD	CAMBIO DE DIRECCION EN DISTANCIAS CORTAS	El deportista tiene la necesidad de realizar cambios de dirección, movimientos, saltos, giros en base a la velocidad y precisión
						VELOCIDAD DE REACCION	El deportista será capaz de realizar movimientos, con máxima intensidad de forma, basándose en estímulos visuales, auditivos y táctiles
						CARRERA CON Y SIN BALON	El deportista realiza diversos ejercicios combinados con y sin balón
				4	FLEXIBILIDAD	EMPLEAMIENTO DE ROPILLA	El deportista realiza ejercicios que permiten la movilidad articular y elasticidad de sus músculos
						ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y BALISTICOS	Ejecuta ejercicios dirigidos de flexibilidad de forma estática y balística
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLING O BOTE	DRIBLE CON MANO DERECHA	Realiza el dribleo con la mano derecha a una altura determinada del balón
						DRIBLE CON MANO IZQUIERDA	Realiza el dribleo con la mano izquierda a una altura determinada del balón
						DRIBLE ALTERNADO MANOS	Realiza el dribleo con ambas manos, de forma alterna y con altura diferente del balón
						DRIBLE DE PROTECCION	Realiza ejercicios de dribleo manteniendo el cuerpo en medio del balón y de la mano que bote
						DRIBLE DE VELOCIDAD	Ejecuta ejercicios desde avanzada media hasta rápida con dribleo del balón
				2	PASE	PASE PECHO	Realiza el pase del balón a un compañero de forma directa y a diferentes alturas
						PASE DE PIQUE	Ejecuta el pase del balón a un compañero rebotando en el piso
						PASE DE PECHO	Realiza el pase del balón con las dos manos, desde el pecho hacia un compañero de una forma más directa
						PASE DE BEISBOL	Ejecuta el pase lanzando la pelota del balón con una mano hacia un compañero
				3	LANZAMIENTO	POSICION CORPORAL PARA EL LANZAMIENTO (Manos, Brazos)	Realiza la posición de las manos y los brazos para realizar los lanzamientos en base a la técnica del lanzamiento
						POSICION CORPORAL PARA EL LANZAMIENTO (Pies)	Realiza la posición de los pies y la forma de pararse para realizar los lanzamientos en base a la técnica del lanzamiento
						LANZAMIENTO ESTATICO	El deportista lanza desde diferentes distancias el balón a una cierta altura
						LANZAMIENTO EN DOBLE RITMO	El deportista lanza el balón en movimiento, basándose en el doble ritmo
		TACTICO		1	DEFENSA	DESPLAZAMIENTOS	Ejecuta el desplazamiento en el ataque y defensa, manteniendo las distancias de las líneas establecidas para cada situación, sean y/o estrategias de ataque y defensa
						DEFENSA INDIVIDUAL	Realiza la marcación de un compañero en situaciones de ataque individual
						DEFENSA EN ZONAS	Ejecuta la marcación en zonas en ataque en diferentes lugares de la cancha
						DEFENSA MIXTA	Realiza marcación individual y en zonas de acuerdo a la situación de juego
						DEFENSA DE PRESION	Se adelanta a la marcación del jugador en el momento en que él dribla el balón en el momento en que recibe el balón
				2	ATAQUE	ATAQUE DIRECTO	Ejecuta ejercicios de fintas, bloqueos, cortes y lanzamientos, desde ambas manos, con movilidad y velocidad de juego
						ATAQUE COMBINADO	Realiza ejercicios de fintas, bloqueos, cortes y lanzamientos con velocidad en las acciones del balón desde ambas manos con movilidad
						CONTRAATAQUE	Realiza ejercicios donde se realizan los movimientos del balón, ejecutando ejercicios de fintas, bloqueos, cortes y lanzamientos, desde ambas manos con movilidad y velocidad de juego, aprovechando los espacios libres, movimientos en la ausencia de sus compañeros
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	¿QUIEN CREO EL BALONCESTO?	El deportista conoce y describe el creador del deporte del Baloncesto
						¿CÓMO, CUÁNDO Y PORQUE SE CREO EL BALONCESTO?	Reconoce y describe como, cuando y porque se creó el deporte del Baloncesto
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO DE JUEGO	El deportista reflexiona sobre las dimensiones y medidas del campo de juego y el reglamento que rige el deporte de Baloncesto
						POSESIONES DE JUEGO	Ejecuta el saber necesario para jugadores en las diferentes posiciones de juego
						REGLAS DE JUEGO	Conoce la reglamentación general del juego de Baloncesto
						FALTAS	Reconoce y describe las faltas cometidas del juego de Baloncesto
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	DIVERSION CON EL BALONCESTO	Disfruta la práctica del baloncesto como una actividad recreativa y de ocio y explota al máximo sus habilidades motrices básicas en el deporte del Baloncesto
						SOLIDARIDAD CON EL BALONCESTO	El deportista es solidario con sus compañeros de juego durante la práctica del Baloncesto
						RESPETO POR EL BALONCESTO	El deportista realiza la práctica del deporte respetando la filosofía del Baloncesto
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DISCIPLINA	El deportista es consciente y realiza sus actividades y entrenos tanto en el juego como fuera de él
						FORTALEZAS	El deportista conoce sus fortalezas y debilidades dentro de un entrenamiento
						RESPETO	El deportista es sensible y admira a sus compañeros de entrenamiento y fuera de la cancha de juego
						RESPONSABILIDAD	Reconoce y valora las tareas asignadas en los entrenamientos y partidos
						COMPAÑERISMO	El deportista valora y disfruta el trabajo en equipo de forma satisfactoria y amable
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia de cuidar su cuerpo antes y después de cada entrenamiento
						ALIMENTACIÓN	Identifica la importancia de consumir frutas y verduras para mantener una alimentación sana y saludable antes y después del entrenamiento
						PRESENTACION PERSONAL	Se preocupa siempre y de forma adecuada por desarrollar las actividades con presentación personal
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce la importancia de descansar el cuerpo después de cada entrenamiento para recuperar energías, mantenerse saludable y poder rendir en el siguiente entrenamiento
						EJERCICIO FISICO	Comprende el ejercicio físico como una forma de mantener la salud mental y el desarrollo personal y adecuado del cuerpo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Realiza las actividades y/o ejercicios con buena actitud para lograr los objetivos propuestos
						ENTUSIASMO Y SUPERACIÓN	Ejecuta las actividades y/o ejercicios con entusiasmo para superar dificultades y/o limitaciones que se presenten en las actividades
						SEGURIDAD	Realiza los ejercicios y/o actividades con seguridad para lograr un buen desempeño en las actividades
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El deportista presta atención a las indicaciones que se le dan y se concentra para realizar las actividades y/o ejercicios propuestos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla y mantiene buenas relaciones interpersonales, trabaja en equipo, escucha y comparte con sus compañeros
						RAZONAMIENTO	Realiza ejercicios donde se puede evidenciar la lógica de la situación, comprende diferentes maneras de solución de las actividades propuestas
						MEMORIZACION	Realiza la ejecución de ejercicios memorizados y aplicados, anteriormente y los aplica en nuevas situaciones del mismo juego
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PUNTERO	Realiza la ejecución del juego de Baloncesto en una situación real, desde la toma de decisiones de dentro del terreno de juego
						FUTBOLERAS	Realiza ejercicios del juego en medio de una modificación de lugar o de material para mantener motivada la clase
						EL PAÑUELO	Ejecuta el juego adaptado a las posibilidades y necesidades del grupo, cambiando la manera de ejecutar la actividad
						BOLOS	Realiza el juego de los bolos y varias actividades a realizar en el mismo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Reconoce la importancia del trabajo en equipo y la diversión con los juegos tradicionales
						BALONCESTO CALIENTE (CORREA CALIENTE)	Fomenta actividades del juego en movimiento adecuadas a cada momento en la dinámica de su entrenamiento y desarrollo
						LA PERA (CONEJO LOCO)	Reconoce la importancia del trabajo en equipo y la diversión con los juegos tradicionales
						LA LLEVA	Identifica los juegos tradicionales como medio de expresión de sus actividades básicas en cuanto a diversión y el disfrute
				3	ACTIVIDADES ACUATICAS	CHAPUZON	Desarrolla actividades en la piscina con seguridad, respeto, juego sano y recreación
						PARTURA	Desarrolla actividades en la piscina con seguridad, respeto, juego sano y recreación
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	DINAMICAS GRUPALES	Fomenta y/o desarrolla actividades en los juegos de las dinámicas grupales para mantener motivado al grupo en el entrenamiento
						JUEGOS PREDEPORTIVOS	Fomenta y/o desarrolla actividades en los juegos de los juegos predeportivos para mantener motivado al grupo en el entrenamiento
						ACTIVIDADES RECREATIVAS	Fomenta y/o desarrolla actividades en los juegos de las actividades recreativas para mantener motivado al grupo en el entrenamiento
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ORGANIZACIÓN DE JUEGOS PREDEPORTIVOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL DISFRUTE DE LOS DEPORTISTAS	Fomenta actividades de los juegos y actividades recreativas en el entorno, en los juegos deportivos

FECHA DE ENTREGA	DICIEMBRE 1 /2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JOAN RENE COGOS FRANCO
MUNICIPIO	EL COLEGIO