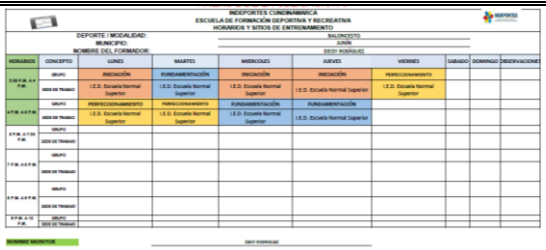
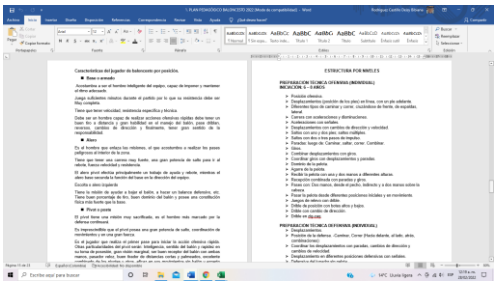
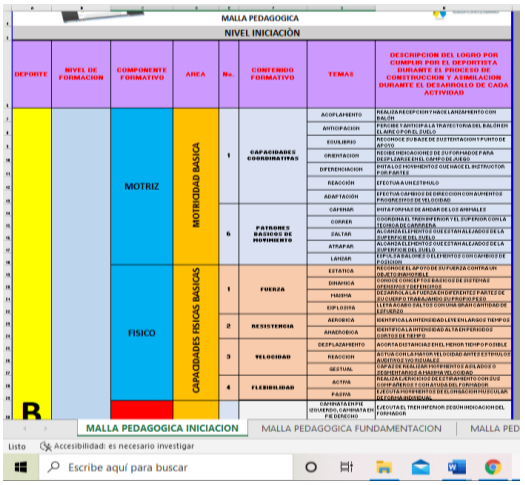
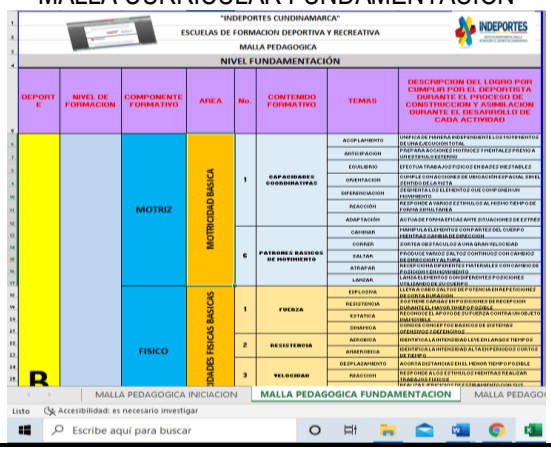
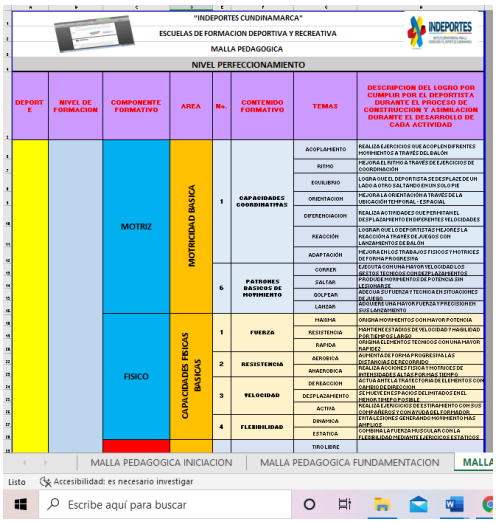
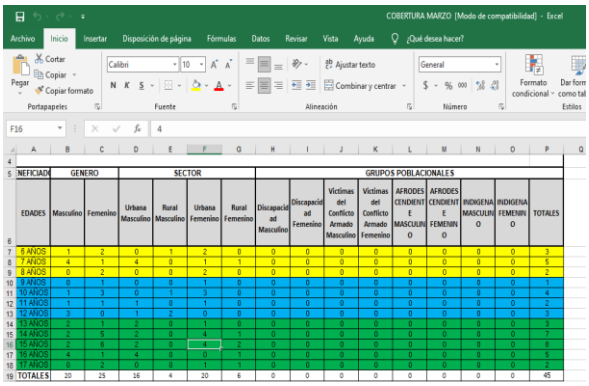
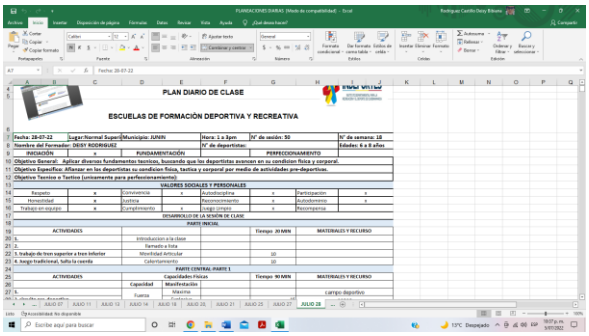
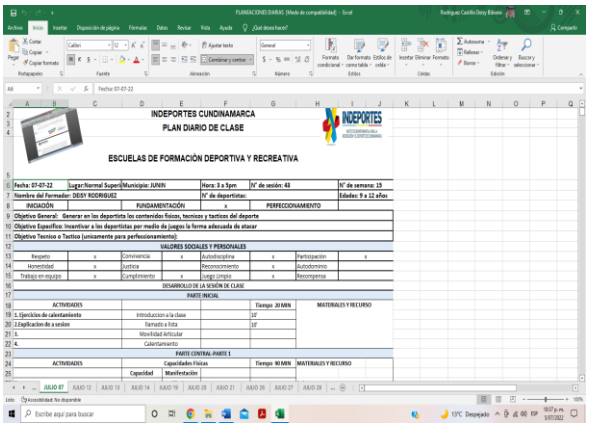
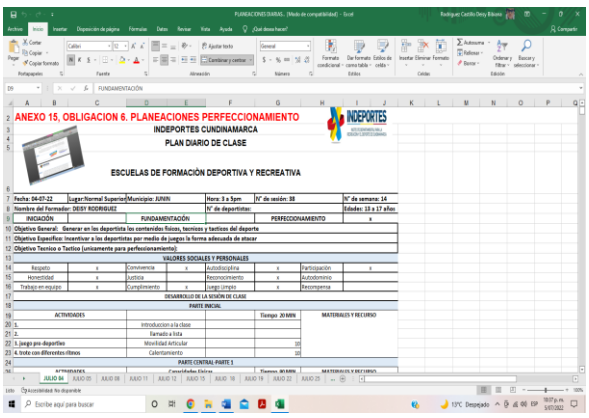
EVIDENCIAS INFORME 11 MES DICIEMBRE DE 2022 - CTO 330 -2022			
Nombre del contratista	DEISY BIBIANA RODRÍGUEZ CASTILLO		
Número de identificación	1.074.417.423 de Gachetá	**Tipo de documento**	Cédula de ciudadanía
Período informado	01/12/2022 al 23/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000266 DE 28/01/2022 RES-2022003269 DE 08/09/2022

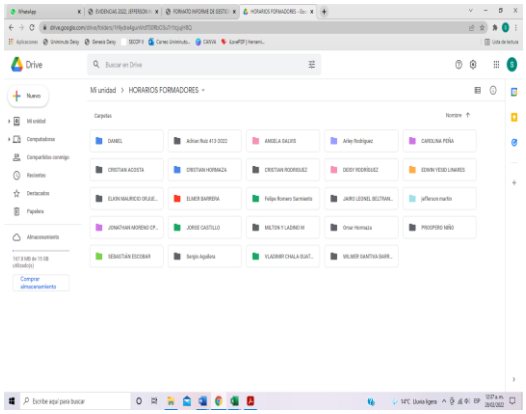
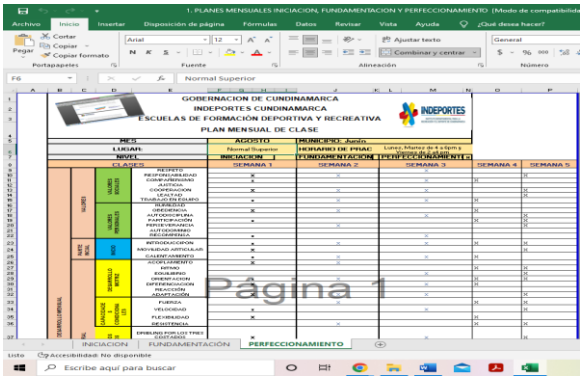
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
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.	 INVITACION POR MEDIO DE LAS PAGINAS DE LA ADMINISTRACION MUNICIPAL PARA LA ESCUELA DE FORMACION DE BALONCESTO

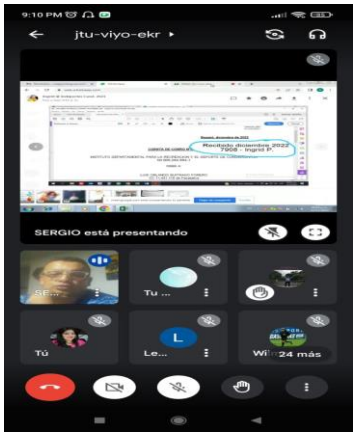
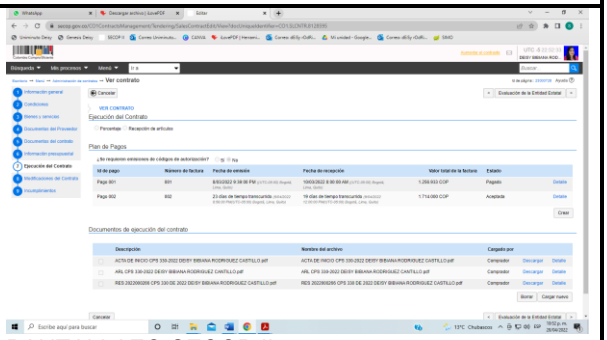
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 PANTALLAZO HORARIOS  PANTALLAZO DEL PLAN PEDAGÓGICO **Anexo 1: Acta de inicio** **Anexo 2: Plan pedagógico** **Anexo 3: Mallas curriculares** **Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento**
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.	MALLA CURRICULAR INICIACIÓN  MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACIÓN 

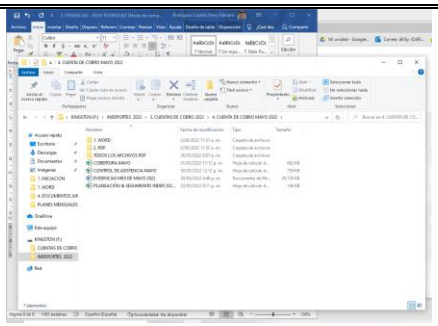
	MALLA CURRICULAR PERFECCIONAMIENTO  **Anexo 5: asistencia iniciación** **Anexo 6: asistencia fundamentación** **Anexo 7: asistencia perfeccionamiento** **Anexo 8: evidencias iniciación** **Anexo 9: evidencias fundamentación** **Anexo 10: evidencias perfeccionamiento**
4. Para deportes en conjunto, tener 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.	 COBERTURA MES DE DICIEMBRE BALONCESTO **Anexo 11: cobertura (nombre de la disciplina y municipio)** **Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios (nombre de la disciplina y municipio)**

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.	
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.	 PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PANTALLAZO PLANEACIÓN INICIACIÓN  INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PANTALLAZO PLANEACIÓN FUNDAMENTACIÓN  ANEXO 15, OBLIGACION 6. PLANEACIONES PERFECCIONAMIENTO INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PANTALLAZO PLANEACIÓN PERFECCIONAMIENTO

	Anexo 13: Planeación iniciación **Anexo 14: Planeación fundamentación** **Anexo 15: Planeación perfeccionamiento**
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.	 CONSOLIDACION DE LAS MALLAS PEDAGOGICAS, PLAN PEDAGOGICO Y DEMAS DOCUMENTOS A TRAVES DEL DRIVE.
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	PLAN MENSUAL  **Anexo 16: Plan mensual mes de DICIEMBRE**
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.	CRONOGRAMA DE LAS PRUEBAS FÍSICAS TÉCNICAS Y ANTROPOMÉTRICAS PROPUESTAS POR INDEPORTES CUNDINAMARCA  **Anexo 17. Pdf del Cronograma**

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.	 MUNICIPIO DE JUNÍN SECRETARÍA DE DESARROLLO E INTEGRACIÓN SOCIAL CERTIFICACIÓN EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE JUNIN HACE CONSTAR: Que Deisy Bibiana Rodríguez Castillo, identificada con la cedula de ciudadanía No. 1.074.417.423 de Gachetá Cundinamarca, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01/12/2022 al 23/12/2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 26 días del mes de Diciembre de 2022 FREDY JAMITH RODRÍGUEZ HILARIÓN COORDINADOR DE DEPORTES Carrera 4 N° 3-15 Palacio Municipal / Teléfono: +57 310 7932518 Email: desarrollosocial@junin-cundinamarca.gov.co Secretaría de Desarrollo e Integración Social - Junín Cundinamarca CERTIFICACION MUNICIPAL FIRMADA POR EL COORDINADOR DE DEPORTES EL MUNICIPIO DE JUNÍN **Anexo 18: Certificación del municipio mes de DICIEMBRE**
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 APOYO FESTIVAL CIERRE DE ESCUELAS  APOYO FESTIVAL DEL RIO JUNÍN

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunión 12 de Diciembre, por meet con el Gestor Alex Urrego Proyección informes  Reunión 14 de Diciembre, por meet con el gestor Alex Urrego revisión y corrección informes Diciembre y final.  **Anexo 19: INFORME FESTIVAL CIERRE DE ESCUELAS DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO.**
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.	Proyecte la entrega de dicho formato diligenciado para cuando sean requeridos por el instituto de deportes además de la subegerencia administrativa y financiera el FUID
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.	 PANTALLAZO SECOP II

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 DOCUMENTOS PARA ENTREGAR EN EL INFORME DEL MES DE DICIEMBRE

ANEXO 1 - OBLIGACIÓN 2 - ACTA DE INICIO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No.CPS-330 DE 2022	
N° de contrato:	CPS-330 – 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	DEISY BIBIANA RODRIGUEZ CASTILLO
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION 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.
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS (11.998.000) M/CTE.
Plazo:	SIETE (7) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.
Municipio:	JUNIN
Deporte o disciplina:	BALONCESTO

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron DEISY BIBIANA RODRIGUEZ CASTILLO, identificada civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.074.417.423 de Gachetá y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisor del contrato No. CPS-330 – 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000266	Fecha de expedición: 28/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N.A	N.A

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**DEISY BIBIANA RODRIGUEZ CASTILLO** Contratista

ANEXO 2 DE LA OBLIGACIÓN 2 – PLAN PEDAGÓGICO

PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA DE FORMACIÓN

BALONCESTO

CATEGORIAS

INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

FORMADOR DEPORTIVO

DEISY BIBIANA RODRÍGUEZ CASTILLO

INDEPORTES

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

JUNÍN

2022

PLAN PEDAGOGICO

Mi nombre es Deisy Bibiana Rodríguez Castillo**,** soy una persona con alto sentido de compromiso, responsabilidad y respeto en mi desempeño profesional, personal y laboral en deportes con niños, niñas y la comunidad en general; poseo habilidades y destrezas que aprueban el ímpetu necesario para la realización de labores en equipo o individuales.

Adicionalmente, reconozco en mí, cualidades dignas de una formadora deportiva como la integridad, la humildad y el respeto, las cuales me ayudan a destacarme en las diversas disciplinas deportivas.

Doy gracias al altísimo por esta nueva experiencia en mi vida, la cual estará llena de grandes resultados de aprendizaje en los niños y niñas del municipio.

INTRODUCCIÓN

Con este plan pedagógico se busca que la escuela de formación deportiva de baloncesto sea una estrategia de recreación y deporte orientado a las comunidades municipales como niños, niñas y jóvenes, aplicando principios de participación comunitaria encaminada al aprovechamiento del tiempo libre y las actividades extra escolares.

Siendo el baloncesto un deporte de gran promoción y practica en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, es una necesidad su incursión como un proceso pedagógico-deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas y tácticas como también las partes psicomotoras, sociológica y psicológica que se hacen imprescindibles para darles una identidad clara a los niños, niñas y jóvenes que queremos formar como deportistas en el municipio.

La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo. De igual manera toma importancia el hecho de que el aprendizaje y los resultados deportivos y personales sean significativos en edades tempranas, lo que hace que la edad de iniciación deportiva se vuelva la más importante.

JUSTIFICACIÓN

El proyecto busca incentivar a los niños, niñas y jóvenes no solo a la práctica del deporte sino al desarrollo de relaciones interpersonales por medio de su práctica y aprendizaje técnico – táctico, involucrando a los estudiantes de forma divertida sin necesidad de obligarlos, más bien incentivarlos a participar y crear más lazos y menos barreras entre ellos.

Se plantea cumplir a cabalidad las mayores exigencias por el deporte en el municipio, además de esto de una práctica física tanto recreativa como deportiva. Cumpliendo así los objetivos de enseñanza, abarcando las características formativas, lúdicas y competitivas del baloncesto; no sin antes olvidar los aspectos que despliegan una sana convivencia orientando y formando desde los más pequeños.

Por otra parte, se buscará mejorar las habilidades y capacidades deportivas de cada niño, niña y joven, ofreciendo entrenamientos eficaces donde mejoren su técnica y táctica en el baloncesto.

Teniendo en cuenta los intenciones planteadas en este plan pedagógico se pretende incentivar los valores necesarios en los deportistas para que así ellos se desenvuelvan como grandes personas ante la sociedad, ya que la no interacción en actividades de ocio y aprovechamiento del tiempo libre demuestran un problema social y de salud para la juventud en cualquier ambiente en el cual interactúa el ser, debido a esto se estructura una directriz que contribuya al mejoramiento del individuo alcanzando los objetivos propuestos de forma individual y de forma social.

MARCO LEGAL

LEGISLACIÓN DEPORTIVA

La modificación del artículo 52 de la constitución política de Colombia ya que es el soporte constitucional y legal del deporte en Colombia.

ARTICULO 52. Modificado. A.L. 2/2000, art. 1º. 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.

LEY 181 DE 1995

"Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte"

TITULO I Disposiciones preliminares

Capítulo I

Objetivos generales y rectores de la ley.

Art. 1º. El objetivo general de la ley es el patrimonio fomento, la divulgación, planificación, coordinación, ejecución y asesoramiento de la práctica del deporte.

Art. 3º. Para garantizar acceso del individuo y la comunidad al conocimiento y práctico del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. El estado tendrá en cuenta los siguientes rectores:

1. Integrar la educación y las actividades físicas en el sistema educativo en todos sus niveles.

2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones.

3. Coordinar gestiones deportivas con las gestiones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y apoyar el desarrollo de estos.

4. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte y recreación en personas con discapacidad física, psíquicas, sensoriales, tercera edad y sectores vulnerables para facilitar oportunidades de prácticas deportivas.

5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y bienestar social.

6. promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en una coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes.

7. Ordenar, difundir el conocimiento y la enseñanza deportiva, además de fomentar las escuelas deportivas para perfeccionar y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar.

8. Formar a técnicos y profesionales para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el tiempo libre.

9. Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas.

10. Estimular la investigación científica de las diferentes ciencias aplicadas al deporte para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportistas.

11. Velar por la práctica deportiva y que esté exenta de violencia y que pueda alterar los resultados de las competencias.

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con el equipamiento necesario.

13. Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras que cubran las necesidades del deporte y la recreación.

14. Favorecer las manifestaciones del deporte, la recreación y los eventos folclóricos o tradicionales en las fiestas típicas arraigadas en el territorio nacional.

15. Compilar suministrar y difundir la información y documentos relacionados con la educación física, el deporte y la recreación los resultados de investigación, estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas.

16. Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación.

Capítulo II

Principios fundamentales

Art. 4 Derecho social

El deporte, la recreación y el aprovechamiento libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona.

Universalidad: Todos los habitantes de Colombia tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación.

Participación comunitaria: La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia en la práctica del deporte, recreación y aprovechamiento libre de manera individual o comunitaria.

Participación ciudadana: Deber de todos los colombianos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Integración funcional: las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento del desarrollo y práctica del deporte, concurrirán al cumplimiento de sus fines, mediante recursos y acciones en los términos establecidos en la presente ley.

Ética deportiva: La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas de las actividades.

TÍTULO II

DE LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DE TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR

Art. 6 En función obligadas de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover ejecutar dirigir y controlar actividades de recreación, elaborar programas de desarrollo y estímulo de estas actividades de conformidad con el plan nacional de recreación. La responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al estado y a las cajas de compensación familiar. Además, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares.

Art. 7 los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, con la asociación con entidades públicas y privadas.

Art. 9 El ministerio de educación Nacional, Coldeportes y entes propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud:

1 fomentar la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promueven la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes

TITULO IV

Del deporte

Capítulo I

DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN

Art. 15 El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental.

Art. 16 las formas de desarrollar el deporte son:

Deporte formativo: Es contribuir al desarrollo integral del individuo, comprendiendo los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar en los programas del sector formal e informal.

Deporte social comunitario: es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad.

Deporte universitario: Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de la universidad. Tiene lugar en el bienestar universitario de las instituciones definidas por la ley 30 de 1992.

Deporte asociado: Es el desarrollo por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental y nacional con el objetivo de un alto rendimiento afiliados a ellas.

Deporte competitivo: Es el conjunto de eventos torneos cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado.

Deportes de alto rendimiento: Es la práctica deportiva de organización nivel superior. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades del deportista.

Deporte aficionado: Es aquel que no admite pago o indemnización a favor de los jugadores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

Deporte profesional: Es aquel que admite como competidor la norma de la federación internacional y este ya se ha modificado.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fomentar en los niños, niñas y jóvenes Juninenses, una cultura física desde la disciplina deportiva del baloncesto, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de fortalecer valores que ayuden a la construcción de su personalidad competitiva y formación integral como miembro de una sociedad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estructurar los procesos de formación conforme a las edades y categorías estipuladas con actividades acordes a los procesos de aprendizaje de cada deportista.
- Fomentar la sana convivencia en el deporte formativo y competitivo mediante actividades lúdico - recreativas que mejoren las relaciones interpersonales y la convivencia.
- Concientizar a los deportistas de la importancia del trabajo en equipo, la buena relación y la ayuda en las diversas situaciones de juego.
- Lograr que el equipo de baloncesto participe en torneos y progresos que motivan la práctica deportiva.
- Disciplinar a las deportistas a cumplir con cada uno de los deberes deportivos y académicos en bien de la formación integral.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

El proyecto va dirigido a los niños, niñas y adolescentes de 6 a 17 años de edad del municipio de Junín, que quieran conformar la escuela de formación deportiva en la modalidad de “Baloncesto”, con una cantidad no menor a 20 niños por categoría.

Las categorías estarán determinadas por edades:

INICIACIÓN: niños y niñas con edades comprendidas entre 6 y 8 años

FUNDAMENTACIÓN: niños y niñas que tengan una edad entre 9 y 12 años

PERFECCIONAMIENTO: niños y adolescentes que estén en el rango de edad de 13 a 17 años

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Concepto de juego:

Se trata de un juego competitivo, conformado por dos equipos de cinco jugadores cada uno, más siete jugadores suplentes, que deben encestar una pelota en un aro, para anotar tantos. Este aro está ubicado a una altura de tres metros. Del aro pende una red, que le otorga la apariencia de un cesto. Se usan las manos para picar la pelota, y desplazarse haciéndolo, evitando los golpes de puño, y sin poder correr con el balón, que debe ser arrojado desde donde el jugador esté ubicado.

Se divide el partido en cuatro etapas de 10 minutos cada una según la FIBA, con una pausa luego de los primeros tiempos de 15 minutos. El partido se halla dirigido por un árbitro principal al que se le agregan dos auxiliares.

Los puestos son: base, ala, pívot, ala pívot y alero. Las canchas pueden ser de material sintético o de parque siendo sus dimensiones mínimas de 26 metros por 14 metros, debiendo tener 28 metros por 15 metros en torneos internacionales.

CARACTERÍSTICAS DEL BALONCESTO

Terreno de juego.

El campo de juego debe ser una superficie rectangular, plana y dura, libre de obstáculos. Para las principales competiciones oficiales de FIBA, y en los campos de juego de nueva construcción, las dimensiones deben ser de 28 m. de longitud por 15 m. de anchura, medidas desde el borde interior de las líneas que delimitan el terreno de juego. Para todas las demás competiciones la institución apropiada de FIBA, como puede ser la Comisión Zonal o la Federación Nacional, tiene autoridad para aprobar los terrenos de juego existentes con unas dimensiones mínimas de 26 m. de longitud y 14 m. de anchura.

Tiempo de juego, empates y periodos extra.

El partido se compone de cuatro (4) períodos de diez (10) minutos. Habrá intervalos de dos (2) minutos entre el primer y segundo periodo, entre el tercer y cuarto periodo y antes de cada período extra. Habrá un intervalo en la mitad del partido de quince (15) minutos.

Si el tanteo acaba en empate, al final del tiempo de juego del cuarto periodo, el partido continuará con un periodo extra de cinco (5) minutos o con cuántos periodos de (5) minutos sean necesarios para romper el empate. En todos los periodos extra los equipos seguirán jugando hacia las mismas canastas que en el Tercer y cuarto periodo.

CADA EQUIPO SE COMPONE DE:

Un máximo de 12 miembros de equipo facultados para jugar, incluido un capitán. Un entrenador y, si el equipo quiere, un entrenador ayudante. Un máximo de 5 asistentes de equipo que pueden sentarse en el banco de equipo y desempeñar responsabilidades especiales, como delegado, médico, fisioterapeuta, estadístico, intérprete etc.

Valores de los tiros a canasta: los valores de los tiros a canasta son diferentes dependiendo donde son lanzados.

- Si encesta en un tiro libre obtendrá 1 punto.
- Si encesta desde un tiro dentro del área grande, obtendrá 2 puntos.
- Si encesta desde fuera del área grande, obtendrá 3 puntos.

Sustituciones: una sustitución es una interrupción del partido solicitada por el sustituto para convertirse en jugador. Un equipo puede sustituir a uno o varios jugadores durante una oportunidad de sustitución.

El balón se juega con las manos. No se puede utilizar el puño, el pie o la pierna. Pero cuando se toca el balón de forma accidental con alguna de estas partes, no se sancionará nada.

Avanzar. No se puede avanzar con el balón en las manos sin botar la pelota. Solamente se permite pivotar (desplazar un pie mientras el otro se queda fijo en el suelo). Si se atrapa el balón estando en parado o se recibe un pase de un compañero y cae con los dos pies al mismo tiempo (parada en un tiempo), puede utilizar cualquiera de los dos pies para empezar el movimiento, si por el contrario apoyamos un pie antes que el otro (parada en dos tiempos), el primer pie que toca suelo es el pie de pivote y es con el que se debe empezar el movimiento.

Pasos. Se produce esta situación, cuando un jugador da más de dos pasos sin haber botado la pelota, es decir, cuando se levanta el pie de pivote sin haber pasado o botado antes. También se producen pasos cuando estando en parado con la pelota en las manos, movemos el pie de pivote antes de soltar la pelota con las manos para dar un bote. El reglamento dice que cuando arrancamos antes de levantar el segundo pie del suelo, tenemos que soltar la pelota de las manos, sino se sancionará con paso de salida.

Dobles. Un jugador no puede: botar la pelota con las dos manos al mismo tiempo. Botar, coger la pelota y volver a votar. Saltar y caer con el balón sin soltarlo botar superando la altura del hombro.

Ningún atacante puede permanecer más de tres segundos en la zona del adversario, entendiendo por zona a la superficie limitada por las líneas, que están debajo de la canasta y dentro de la línea de triple.

Cada jugador con posesión de balón tiene que dar un pase, tirar a canasta o botar, cuando le llega la pelota, antes de cinco segundos, cuando este defendido por un jugador de equipo contrario.

ESTADO DEL BALÓN.

El balón pasa a estar vivo cuando:

- ❖ Durante el salto entre dos, el balón abandona las manos del árbitro principal en dicho lanzamiento.
- ❖ Durante un tiro libre, el balón está a disposición del lanzador.
- ❖ Durante un saque, el balón está a disposición del jugador que lo efectúa. El balón queda muerto cuando:
- ❖ Se convierte cualquier tiro de campo o tiro libre.
- ❖ Un árbitro hace sonar su silbato estando el balón vivo.
- ❖ Resulta evidente que el balón no entrará en el cesto durante un tiro libre que debe ser seguido por otro tiro o tiros libres.
- ❖ Suena la señal del reloj de partido indicando el final de un período.
- ❖ Suena la señal del reloj de lanzamiento mientras un equipo tiene el control del balón.
- ❖ Un jugador de cualquier equipo toca el balón mientras está en el aire en un lanzamiento a canasta después de que: un árbitro haga sonar su silbato, la señal del reloj de partido suene indicando el final del período o suene la señal del reloj de lanzamiento.

- ■ **3 segundos:** un jugador no permanecerá más de 3 segundos consecutivos en la zona restringida de los adversarios mientras su equipo tenga el control de un balón vivo en su pista delantera y el reloj de partido esté en marcha.
- ■ **8 segundos**: tiene un equipo para pasar la pelota al campo contrario, después de un saque de fondo.
- ■ **Cada equipo dispone de 24 segundos para lanzar a canasta.**
- ■ **Campo atrás**: un jugador que esté en la parte del campo del equipo contrario, no puede dar pases a jugadores de su equipo que estén en su parte del campo, o retroceder pasando con el balón la línea de medio campo o más allá de ella.
- ■ **Carga**: es el contacto personal ilegal, con o sin balón, provocado al empujar o **chocar** con el torso de un adversario.

- **Bloqueo:** es el contacto personal ilegal que impide el avance de un adversario con o sin balón.
- **Agarrar:** es el contacto personal ilegal con un adversario que interfiere su libertad de movimiento. Este contacto (agarrón) puede producirse con cualquier parte del cuerpo.
- **Empujar:** es el contacto personal ilegal con cualquier parte del cuerpo que tiene lugar cuando un jugador se desplaza o intenta desplazar por la fuerza a un adversario Con o sin con el balón.
- **Falta personal:** Cuando un jugador empuja, impide el desplazamiento de su adversario por el campo o le toca el brazo, o la mano de tirar, será castigado con falta personal. A los cinco personales, el jugador deberá abandonar el campo y será sustituido por un compañero.
- **Falta personal antideportiva**: es esa falta que se excede de los límites normales de una falta típica de baloncesto. Es totalmente intencionada y se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo infractor.
- **Falta descalificante:** una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva Flagrante de un jugador o del personal de banco del equipo. 5 faltas de jugador: Un jugador que haya cometido 5 faltas será informado al respecto por el árbitro y deberá abandonar el partido de inmediato. Debe ser Sustituido en 30 segundos.
- **Faltas de equipo**: una falta de equipo es una falta personal, técnica, antideportiva o descalificante cometida por un jugador. Un equipo se encuentra en situación de penalización por faltas de equipo cuando ha cometido 4 faltas en un período. Cuando un equipo se encuentra en situación de penalización por faltas de equipo, todas las faltas personales posteriores cometidas por sus jugadores sobre un jugador que no esté en acción de tiro se penalizarán con 2 tiros libres, en lugar de un saque. El tiro o tiros libres los lanzará el jugador sobre el que se cometió la falta.
- **Tiros libres:** si un equipo comete cuatro faltas en un cuarto, a partir de ese momento todas las faltas que se cometan, serán castigadas con dos tiros desde la línea situada a 5,8 m. de la canasta. También si una falta personal se comete en una acción en la que el oponente está tirando a canasta. Si la falta se recibiese más allá de la línea de 6,75 o en la misma línea, en lugar de lanzar dos tiros libres, lanzaremos tres. Si la falta es recibida tirando a canasta y consigue anotar con dicho tiro, se concede un tiro libre más adicional, independientemente de donde se tire, ya sea dentro de la línea de 6,75 o fuera de ella.

- **Tiempo muerto**: Cada equipo puede disfrutar de tiempos muertos de un minuto de duración, para dar instrucciones en los dos primeros cuartos y tres tiempos muertos en los otros dos cuartos.
- **Técnica:** se aplica cuando un jugador, entrenador o componente de un equipo presenta una actitud negativa o antideportiva, por ejemplo, protestar una decisión del árbitro de una manera no adecuada o insultando a un rival. Se sanciona con dos tiros libres y posesión del balón para el equipo no infractor.

INDUMENTARIA:

El uniforme de los miembros del equipo costa de:

- Camisetas del mismo color dominante en la parte delantera y trasera. Todos los jugadores deben llevar la camiseta por dentro del pantalón.
- Se permiten los uniformes de una sola pieza.
- Pantalones cortos del mismo color dominante en la parte delantera y trasera, pero no necesariamente del mismo color que la camiseta. Los pantalones deben acabar por encima de la rodilla.
- Calcetines del mismo color dominante para todos los jugadores del equipo. ·
- Cada miembro del equipo llevará una camiseta numerada en su parte delantera y trasera con números lisos y de un color sólido que contraste con el color de la camiseta.
- Los de la espalda tendrán, como mínimo, 20 centímetros de altura.
- Los del frente tendrán, como mínimo, 10 centímetros de altura.
- Tendrán una anchura, como mínimo, de 2 centímetros.
- Los equipos usarán los números 0 y 00 y del 1 al 99.
- Los jugadores del mismo equipo no podrán llevar el mismo número. · Cualquier publicidad o logotipo estará, como mínimo, a 5 centímetros del número.
- Los equipos deben disponer de un mínimo de 2 juegos de camisetas y:
- El equipo citado en primer lugar en el programa (local) utilizará camisetas de color claro (preferiblemente blancas).
- El equipo citado en segundo lugar en el programa (visitante) utilizará camisetas de color oscuro.
- No obstante, si los 2 equipos están de acuerdo, pueden intercambiar el color de sus camisetas.

Toda la indumentaria que utilicen los jugadores debe ser adecuada para el baloncesto. No se permitirá utilizar nada diseñado para aumentar la altura o la capacidad de salto de un jugador, o para darle una ventaja injusta de cualquier otra manera. Los jugadores no podrán usar indumentaria (objetos) que puedan lesionar a otros jugadores.

Características del jugador de baloncesto por posición.

- **Base o armado**

Acostumbra a ser el hombre inteligente del equipo, capaz de imponer y mantener el ritmo adecuado.

Juega suficientes minutos durante el partido por lo que su resistencia debe ser Muy completa.

Tiene que tener velocidad, resistencia específica y técnica.

Debe ser un hombre capaz de realizar acciones ofensivas rápidas debe tener un buen tiro a distancia y gran habilidad en el manejo del balón, pase driblan, reversos, cambios de dirección y finalmente, tener gran sentido de la responsabilidad.

- **Alero**

Es el hombre que enlaza las misiones, el que acostumbra a realizar los pases peligrosos al interior de la zona.

Tiene que tener una carrera muy fuerte, una gran potencia de salto para ir al rebote, fuerza velocidad y resistencia.

El alero pívot efectúa principalmente un trabajo de ayuda y rebote, mientras el alero base secunda la función del base en la dirección del equipo.

Escolta o alero izquierdo

Tiene la misión de ayudar a bajar el balón, a hacer un balance defensivo, etc. Tiene buen porcentaje de tiro, buen dominio del balón y posee una constitución física más fuerte que la base.

- **Pívot o poste**

El pívot tiene una misión muy sacrificada, es el hombre más marcado por la defensa continuará.

Es imprescindible que el pívot posea una gran potencia de salto, coordinación de movimientos y en una gran fuerza.

Es el jugador que realiza el primer pase para iniciar la acción ofensiva rápida. Otras particularidades del pívot serán: Inteligencia, sentido del balón y rapidez en su toma de posesión, gran visión marginal, ser buen receptor del balón con ambas manos, pasador veloz, buen tirador de distancias cortas y palmeados, excelente combinado de los pivotes y giros, eficaz en sus movimientos sin balón y experto en el juego de uno contra uno.

ESTRUCTURA POR NIVELES

PREPARACIÓN TÉCNICA OFENSIVA (INDIVIDUAL)
INICIACIÓN: 6 – 8 AÑOS

- Posición ofensiva.
- Desplazamientos (posición de los pies) en línea, con un pie adelante.
- Diferentes tipos de caminar y correr, cruzándose de frente, de espaldas, lateral.
- Carrera con aceleraciones y disminuciones.
- Aceleraciones con señales.
- Desplazamientos con cambios de dirección y velocidad.
- Saltos con uno y dos pies; saltos múltiples.
- Saltos con dos o tres pasos de impulso.
- Paradas: luego de: Caminar, saltar, correr. Combinar.
- Giros.
- Combinar desplazamientos con giros.
- Coordinar giros con desplazamientos y paradas.
- Dominio de la pelota.
- Agarre de la pelota.
- Recibir la pelota con una y dos manos a diferentes alturas.
- Recepción combinada con paradas y giros.
- Pases con: Dos manos, desde el pecho, indirecto y a dos manos sobre la cabeza.
- Pasar la pelota desde diferentes posiciones iniciales y en movimiento.
- Juegos de relevo con drible.
- Drible de posición con botes altos y bajos.
- Drible con cambio de dirección.
- Drible en zig-zag.

PREPARACIÓN TÉCNICA DEFENSIVA (INDIVIDUAL)

- Desplazamientos.
- Posición de la defensa. -Caminar, Correr (Hacia delante, al lado, atrás, combinaciones):
- Coordinar los desplazamientos con paradas, cambios de dirección y cambios de velocidad.
- Desplazamiento en diferentes posiciones defensivas con señales.
- Defensiva del jugador sin pelota.

PREPARACIÓN TÉCNICA OFENSIVA (INDIVIDUAL)
FUNDAMENTACION: 9 – 12 AÑOS

- Combinación de desplazamientos.
- Saltos en un pie tratando de alcanzar el tablero con una y dos manos.
- Saltos con dos pies.
- Paradas después de carreras lentas, a media velocidad y rápidas.
- Recepción con dos y una mano a la pelota que pasa alto y por encima.
- Recepción con dos y una mano a la pelota que viene por debajo de las rodillas, pero sin tocar el piso y la que viene rodando por el piso.
- Recepción yendo hacia la pelota.
- Coordinar la recepción con Giros, paradas después de salto, en la posición y en movimiento.
- Pases picado con una mano.
- Pases con una mano en movimiento y con saltos.
- Pases de mano a mano.
- Drible con mano izquierda y derecha, con cambios de velocidad, dirección de desplazamiento.
- Drible sin control visual de la pelota con aplicación de varias fintas.
- Drible con movimiento sincronizado de los movimientos de la mano con pelota y los pies.

PREPARACIÓN TÉCNICA DEFENSIVA (INDIVIDUAL)

- Mantener la posición de defensa durante el desplazamiento.
- Paradas, arrancadas con cambios de dirección.
- Coordinación entre los movimientos de las piernas y de los brazos en los desplazamientos.
- Elegir la posición de defensa al jugador sin pelota, de acuerdo al jugador con pelota.
- Elegir la posición adecuada al jugador con pelota, para obstruir la recepción de la misma.
- Contrarrestar los cortes ofensivos.
- Quitar la pelota al jugador que dribla.
- Quitar y arrancar la pelota al jugador en movimiento.
- Elegir el momento de interceptar la pelota.
- Apoderamiento del balón.

CATEGORÍA PERFECCIONAMIENTO (13 – 17 AÑOS).
PREPARACIÓN TÉCNICA OFENSIVA:
OFENSIVA SIN PELOTA:

- Saltos con impulso en un solo pie. Estáticos y en movimiento.
- Paradas después de carreras rápidas.
- Coordinar los desplazamientos combinándolos con fintas.
- Elegir lugares para acciones en primera y segunda línea de ofensiva.
- Elegir momento y posición de recepción de la pelota en área restrictiva.

OFENSIVA CON POSESIÓN DE PELOTA:

- Recepción con una mano a la pelota que va alta, a media altura y por el piso.
- Pasar la pelota a gran distancia con una mano (Béisbol).
- Pases desde el pecho con dos manos, y desde el hombro con una mano contra el muro.
- Pases por parejas en movimientos.
- Pases en diagonal y de frente con una mano, con salto y sin salto.
- Pases con tríos en movimientos con una y dos manos.
- Combinar las formas de recepción y de pases, estático y en movimiento, con y sin fintas.
- Dribles con cambios de velocidad de altura del bote del balón sin control visual.
- Coordinar drible con paradas y giros.
- Drible, parada, giro y pase.
- Dominio de pelotas no controladas, drible con diferentes tipos de maniobras.
- Tiros al aro de largas distancias. Tiros al aro con resistencia de la defensa.
- Entrada individual después de finta con tiro al aro en movimiento.
- Entrada en doble ritmo.
- Combinar entrada en doble ritmo por lado contrario (Doble ritmo derecho por lado izquierdo y viceversa).

PREPARACIÓN TÁCTICA DEFENSIVA

- Relaciones entre dos defensas.
- Ayuda y recobro.
- Noción de trampa.
- Relación entre tres jugadores defensivos.
- Bloqueo y rebote defensivo.
- Relaciones verbales.
- Quitar y tumbar la pelota al driblador.

- Finta al jugador ofensivo para provocar pases imprecisos.
- Posición lista para interceptar la pelota.
- Bloqueo del rebote defensivo.
- Crear y estabilizar el hábito de mantener permanente contacto con el ofensivo para lograr un eficaz bloqueo.
- Girar en el bloqueo adelante y atrás.
- Elegir lugar y momento adecuado para recibir la pelota dentro y fuera del área restrictiva. -Coordinar drible con paradas y giros.
- Dominios de pelotas no controladas, driblar con diferentes tipos de maniobras.
- Tiros al aro con resistencia de la defensa.
- Entrada después de finta.
- Tiro al aro en movimiento debajo del tablero, por lado derecho, izquierdo y por el centro.
- Entrada por un lado con doble ritmo contrario (lado derecho, doble ritmo izquierdo y viceversa.)
- Fintas: De tiro-Entrada, de entrada-entrada, de pase-entrada terminando con penetración.
- Paradas y tiro en suspensión.
- Tiro de gancho con cada mano estática y en movimiento.
- Tiro al aro en suspensión.
- Elegir tiempo y modo de drible para penetrar al aro.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

La metodología que desarrollaremos en el trascurso de este proceso de fundamentación será el siguiente:

CONFORMACIÓN DE LOS GRUPOS:

Los grupos estarán integrados por un máximo de 20 deportistas.

DURACIÓN Y SECIONES DE LAS CLASES:

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 por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo

1. Técnica.

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

2. Técnicas de manejo de balón.

Agarre.

- ✓ Pases: Técnica de ejecución de los pases de pecho, picado, por encima de la cabeza a dos manos. De baseball, con destreza. En el lugar y en movimiento.
- ✓ Recepción: Posición correcta de las manos. Balón por encima de la cintura y por debajo de la cintura.
- ✓ Drible: Técnica de ejecución del drible de protección, progresión, penetración, con cambios de dirección por el frente, reversible, por atrás de la espalda, por entre las piernas; con cambio de velocidad; combinación.
- ✓ El tiro: Técnica de ejecución de: tiro en carrera de doble ritmo por derecha o izquierda, tiro en sostenido o jump shot, tiro libre, tiro de gancho con salto.
- ✓ El rebote ofensivo: Técnica de ejecución para ganar posición de rebote.

3. Acciones de grupo

Uno contra uno:

- ✓ Objetivo del 1 vs. 1: desmarcarse, ganar una posición, dividir la defensa. El 1 vs. 1 con balón: dominar al defensa en forma física, técnica o tácticamente. El 1 vs. 1 sin balón: movimientos de marcación para recibir el balón.
- ✓ Acciones de grupo
- ✓ 2 vs 2:

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

- ✓ Pasar y cortar a la canasta
- ✓ Pasar y cortar a la esquina.
- ✓ Pasar y cortar al lado contrario del pase. - Pasar y reubicarse (corte e “v”).
- ✓ Pasar y pantallar al balón.
- ✓ Pasar y cortar por atrás del receptor.
- ✓ Pasar y quedarse quieto.
- ✓ 3 vs 3

Ejercicio pensado para jugar igualdad numérica de forma constante en cancha entera. La ventaja que tiene es que el entrenador puede corregir mientras se juega un 3x3 en la otra media cancha.

- ✓ Pasar y pantallar al balón.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El entrenamiento deportivo es un proceso de planificación y desarrollo del alto rendimiento, es la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias de programación, realización, de control, análisis y corrección, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo.

Se observará el total de las intervenciones vinculando de esta forma las interacciones de forma diaria, mensual y en un mesociclo de trabajo, las interacciones dirías serán analizadas bajo feedback y evaluaciones de control y evaluación con cumplimiento de objetivos, vinculación de los las anteriores y posteriores, eficacia del calentamiento y actualidad del contenido metódico; dosificación de las cargas, selección de los ejercicios, métodos utilizados, atención diferencial o trabajo individual, corrección de errores, estrategias y tiempos de recuperación, control de intensidad.

El seguimiento y evaluación de los integrantes del grupo estarán vinculados a pruebas y test de rendimiento físico y antropométrico, divididas en 3 estadios a lo largo del proceso de entrenamiento, además de encuentros deportivos con el fin de observar su avance frente a situaciones reales de juego.

Y por último, pero no menos importante los factores evaluativos no estarán aislados; las características físicas, técnicas y tácticas, estarán de la mano con habilidades axiológicas.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA ESCUELA DE FORMACION DE BALONCESTO

MES	ESCUELA DE FROMACION	ACTIVIDAD MUNICIPAL
FEBRERO	Integración y bienvenida “Actividades lúdicas”	
MARZO	Caminata Ecológica	Jornada de aeróbicos
ABRIL	Fogueo de baloncesto con Gachetá	Celebración día del niño
MAYO	Torneo 3x3	Torneo interno de Baloncesto
JUNIO	Fogueo Baloncesto con Gama	Torneo de Baloncesto Regional
JULIO		Torneo de triples
AGOSTO	Integración con las familias “la mejor cometa elaborada gana”	Caminata con escuelas de formación
SEPTIEMBRE	Fogueo Baloncesto con Ubalá	Dia del desafío
OCTUBRE	Integración de Hallowen en familia	Ciclo paseo con escuelas de formación
NOVIEMBRE	Encuentros deportivos	Torneo abierto de Baloncesto
DICIEMBRE	Actividad de despedida	

ANEXO 3 DE LA OBLIGACION 2 - MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

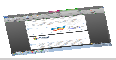
INDEPORTES

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZA RECEPCION Y HACE LANZAMIENTO CON BALÓN
						ANTICIPACION	PERCIBE Y ANTICIPA LA TRAYECTORIA DEL BALÓN EN EL AIRE O POR EL SUELO
						EQUILIBRIO	RECONOCE SU BASE DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO
						ORIENTACION	RECIBE INDICACIONES DE SU FORMADOR PARA DESPLAZARSE EN EL CAMPO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	IMITA LOS MOVIMIENTOS QUE HACE EL INSTRUCTOR POR PARTES
						REACCIÓN	EFECTUA A UN ESTIMULO
						ADAPTACIÓN	EFECTUA CAMBIOS DE DIRECCION CON ALIMENTOS PROGRESIVOS DE VELOCIDAD
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	IMITA FORMAS DE ANDAR DE LOS ANIMALES
						CORRER	COORDINA EL TREN INFERIOR Y EL SUPERIOR CON LA TECNICA DE CARRERA
						SALTAR	ALCANZA ELEMENTOS QUE ESTAN ALEJADOS DE LA SUPERFICIE DEL SUELO
						ATRAPAR	ALCANZA ELEMENTOS QUE ESTAN ALEJADOS DE LA SUPERFICIE DEL SUELO
						LANZAR	EXPULSA BALONES O ELEMENTOS CON CAMBIOS DE POSICION
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CONOCE CONCEPTOS BASICOS DE SISTEMAS OFENSIVOS Y DEFENCIVOS
						MAXIMA	DESARROLLA LA FUERZA EN DIFERENTES PARTES DE SU CUERPO TRABAJANDO SU PROPIO PESO
						EXPLOSIVA	LLEVA ACABO SALTOS CON UNA GRAN CANTIDAD DE ESFUERZO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD LEVE EN LARGOS TIEMPOS
						ANAEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD ALTA EN PERIODOS CORTOS DE TIEMPO
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	ACORTA DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	ACTUA CON LA MAYOR VELOCIDAD ANTES ESTIMULOS AUDITIVOS Y/O VISUALES
						GESTUAL	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS AISLADOS O SEGMENTARIOS A MAXIMA VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	REALIZA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON SUS COMPAÑEROS Y CON AYUDA DEL FORMADOR
						PASIVA	EJECUTA MOVIMIENTOS DE ELONGACION MUSCULAR DE FORMA INDIVIDUAL
		TECNICO	DESTREZAS	1	PARADAS	CAMINATA EN PIE IZQUIERDO, CAMINATA EN PIE DERECHO	EJECUTA EL TREN INFERIOR SEGÚN INDICACION DEL FORMADOR
						CAMINATA A PIE JUNTO (SALTOS DE CANGURO)	IDENTIFICA EN APOYO A PIE JUNTO
						DETENCIÓN EN UN TIEMPO	RECONOCE SU POSICION DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO EN DOS PIES
						DETENCIÓN EN DOS TIEMPOS	ACTUA CON VELOCIDAD Y MANEJA ADECUADAMENTE LA DETENCION
				2	PASE	DE PECHO ELEVADO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE DE LADO
						DE PECHO PICADO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE DE PECHO
						DE BEISBOL POR DERECHA E IZQUIERDA	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE DE BEISBOL
						POR ENCIMA DE LA CABEZA	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE
				3	DRIBLING	REALIZA PIVOTE DEL BALON A DOS MANOS Y MIRANDO EL ELEMENTO POR EL CAMPO DEPORTIVO	IDENTIFICA LA VELOCIDAD DE IDA Y REGRESO DEL BALON A SUS MANOS
						REALIZA PIVOTE DEL BALON POR LAS LINEAS DEL CAMPO DEPORTIVO INTERCAMBIANDO MANO	MANEJA LA BILATERALIDAD, EL EQUILIBRIO Y EL DOMINIO DE BALON
						REALIZA PIVOTE DEL BALON ACATANDO ORDENES DEL FORMADOR PARA CAMBIOS DE RITMO	MANEJA CAMBIOS DE RITMO, UBICACIÓN ESPACIAL Y DOMINIO DE BALON
						REALIZA PIVOTES CON DOS BALONES A LA VEZ	MANEJA LA COORDINACION OJO-MANO, LA BILATERALIDAD Y EL DOMINIO DE BALON
				4	DOBLE RITMO	TRABAJAR EN DE A PAREJAS QUITANDO Y NO DEJARSEN QUITAR BALON SIN PERDER EL DRIBLING	PROTEJE EL BALON, MANEJA UBICACIÓN ESPACIAL E INICIA CON EL PROCESO DE DEFENSA Y ATAQUE
						EXPLICACION Y PRACTICA DEL DOBLE RITMO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DE CADA PASO A PASO ACATANDO EL MOVIMIENTO
						EJECUCION DEL DOBLE RITMO CON AYUDA DE AROS	EJECUTA LA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DE LOS PIES EN LOS AROS
						ENTRADA EN DOBLE RITMO CON LANZAMIENTO	ACTUA MANEJANDO LOS PIES ADECUADAMENTE CON LANZAMIENTO ACERTADO
						ENTRADA EN CARRERA REALIZANDO DOBLE RITMO CON LANZAMIENTO	ACTUA MANEJANDO LOS PIES ADECUADAMENTE CON LANZAMIENTO ACERTADO
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	IDENTIFICA RASGOS IMPORTANTES DEL CREADOR DEL DEPORTE Y SUS INICIOS
						MEJORES JUGADORES	IDIA A UN PERSONAJE IMPORTENTE DENTRO DEL DEPORTE COMO REFERENCIA DE TRABAJO
						DATOS RELEVANTES	DESTACA CUALES HAN SIDO LAS FEHCAS MAS IMMPORTANTES DEL DEPORTE
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	JUEGA EN UN ESPACIO DELIMITADO OBSERVANDO LOS ESPACIOS DE JUEGO
						FALTAS Y AMONESTACIONES	DELIMITA QUE ACCIONES PUEDEN O NO REALIZARSE EN EL JUEGO
						POSICIONES	IDENTIFICA LOS ROLES QUE DEBE CUMPLIR CADA INDIVIDUO EN EL CAMPO DE JUEGO
						FUNDAMENTACION TECNICA	APRENDE CUALES SON LAS BASES TECNICAS DEL DEPORTE
					SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	CONOCE CUALES SON LOS CUIDADOS MINIMOS DE LOS ELEMTOS DE TRABAJO
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVITA DEJAR EN MAL ESTADO LAS INSTALACIONES AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO
						IDENTIDAD	IDENTIFICA LOS SIMBOLOS REPRESENTATIVOS DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPONSABILIDAD	ASUME SUS OBLIGACIONES Y ES CUIDADOSO AL TOMAR DECISIONES
						HONESTIDAD	ANTEPONE LAS NECESIDADES O INTERESES DE LOS DEMAS ANTES QUE LOS SUYOS
						TRABAJO EN GRUPO	COOPERA PARA LA CONSECUCION DE OBJETIVOS CON MAS COMPAÑEROS
						COMPAÑERISMO	COLABORA Y SE SOLIDARIZA CON LOS DEMAS INTEGRANTES DEL GRUPO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	IMPLEMENTA ACCIONES BASICAS DE CUIDADO PERSONAL COMO USO DE ELEMENTOS DE ASEO DESPUES DE EJERICITARSE
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA QUE ALIMENTOS Y BEBIDAS PUEDE INGERIR POST ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	ORGANIZA SUS IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO COMO UNIFORMES Y DOTACION DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	ESTABLECIENDO UN HORARIO PARA ESTO
						EJERCICIO FISICO	ESTABLECE EN SU RUTINA DIARIA UN MINIMO DE EJERCICIO FISICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SUPERA DE FORMA EFECTICA LAS DIFICULTADES QUE SE PRESENTAN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LUCHA CONTRA LA FRUSTRACION DE NO ALCANZAR OBJETIVOS
						LIBERTAD	ELIGE DE MANERA RSPONSABLE SU PROPIA FORMA DE ACTUAR
						AUTONOMIA	OBRA SEGÚN SU CRITERIO, CON INDEPENDENCIA DE LA OPINION O DESEO DE LOS DEMAS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACATA Y SIGUE LAS INDICACIONES DEL FORMADOR DE LA FORMA MAS ADECUADA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	SE RELACIONA E INTERACTUA CON SUS DEMAS COMPAÑEROS EN DIFERENTES AMBITOS
						AUTOESTIMA	APRECIA LOS PROCESOS EVALUATIVOS DESDE LA PERSPECTIVA DE SI MISMO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ESPEJOS	IMITA Y SIGUE ACCIONES HECHAS POR LAS DEMAS PERSONAS
						SUEÑOS	TOMA EN CONSIDERACION SU FUTURO Y ESCUHA LAS OPINIONES DE LOS DEMAS
						TELEFONO ROTO	FORTALECE SUS MEDIOS COMUNICATIVOS CON LAS DEMAS PERSONAS
						COJIDAS EN CADENA	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DEL JUEGO Y EL TRABAJO EN EQUIPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GOLOSA	EXPLORA DISTINTAS FORMAS DE SALTO
						SALTAR CUERDA	COORDINA DE FORMA ADECUADA LOS MOVIMIENTOS DE SUS BRAZOS Y SALTOS
						ENCOSTALADOS	ESTIMULAR VALORES DE COMPAÑERISMO, RESPETO, SUPERACIÓN Y LA SANA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTAR CON PIMPONES	LANZA ELEMENOTS CUBIERTOS DE PINTURA COMO PARTE DE LOS PROCESOS CREATIVOS
						ARTE CON RECICLAJE	ORGANIZA Y CREA MATERIALES ARTISITCOS CON MATERIAL DE RECICLAJE
						PINTURA CON LAS MANOS	USA LAS PARTES DE SU CUERPO COMO ELEMENTOS DE PINTURA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	AROS	COORDINA CAMBIOS DE DIRECCION, SALTOS Y GIROS EN CIRCUITOS ELABORADOS
						CAMBIOS DE ALTURA	SE MOVILIZA EN UN ESPACIO SALTANDO Y PASANDO POR DEBAJO DE OBJETOS
						ESCALERA PLIOMETRICA	MEJORA SU COORDINACION VISO PEDICA E IMPLEMENTA ELEMENTOS VISO MANUALES
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL 3 X 3	EXPLORA LAS REGLAS DE JUEGO DE FORMA RECREATIVA
						BALON MANO	CREA UN PROCESO DE ASIMILACION AL BALONCESTO CON EL BALON PERO SIN DRIBLIN

FECHA DE ENTREGA	2/13/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	DEISY BIBIANA RODRIGUEZ CASTILLO
MUNICIPIO	JUNIN

TES CUNDIN



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

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	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	UNIFICA DE MANERA INDEPENDIENTE LOS MOVIMIENTOS DE UNA EJECUCION TOTAL
						ANTICIPACION	PREPARA ACCIONES MOTRICES Y MENTALES PREVIO A UN ESTIMULO EXTERNO
						EQUILIBRIO	EFECTUA TRABAJOS FISICOS EN BASES INESTABLES
						ORIENTACION	CUMPLE CON ACCIONES DE UBICACIÓN ESPACIAL SIN EL SENTIDO DE LA VISTA
						DIFERENCIACION	SEGMENTA LOS ELEMENTOS QUE COMPONEN UN MOVIMIENTO
						REACCIÓN	RESPONDE A VARIOS ESTIMULOS AL MISMO TIEMPO DE FORMA SIMULTANEA
						ADAPTACIÓN	ACTUA DE FORMA EFICAZ ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MANIPULA ELEMENTOS CON PARTES DEL CUERPO MIENTRAS CAMBIA DE DIRECCION
						CORRER	SORTEA OBSTACULOS A UNA GRAN VELOCIDAD
						SALTAR	PRODUCE VARIOS SALTOS CONTINUOS CON CAMBIOS DE DIRECCION Y ALTURA
						ATRAPAR	RECEPCIONA DIFERENTES MATERIALES CON CAMBIO DE POSICION Y EN MOVIMIENTO
						LANZAR	LANZA ELEMENTOS CON DIFERENTES POSICIONES UTILIZANDO DE SU CUERPO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	LLEVA A CABO SALTOS DE POTENCIA EN REPETICIONES DE CORTA DURACION
						RESISTENCIA	SOSTIENE CARGAS EN POSICIONES DE RECEPCION DURANTE EL MAYOR TIMEPO POSIBLE
						ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CONOCE CONCEPTOS BASICOS DE SISTEMAS OFENSIVOS Y DEFENCIVOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD LEVE EN LARGOS TIEMPOS
						ANAEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD ALTA EN PERIODOS CORTOS DE TIEMPO
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	ACORTA DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	RESPONDE A LOS ESTIMULOS MIENTRAS REALIZA TRABAJOS FISICOS
						ACTIVA	REALIZA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON SUS COMPAÑEROS Y CON AYUDA DEL FORMADOR
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	PRODUCES MOVIMIENTO Y MANTIENE POSICIONES
						DINAMICA	ESTIRA Y RELAJA LOS MUCULOS CON RESISTENCIA MINIMA CON ACCIONES DEPORTIVAS
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASES	PASES DE PECHO, PICADO, DE BEISBOL	EJECUTA PASES PARA EJERCITAR LA TECNICA DE PASE
						PASE MANO A MANO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE
						PASES CORTOS, LARGOS Y A DISTACIA	EJECUTA CON UN COMPALERO LAS TECNICAS DE PASES PARA MEJORAR LA RECEPCION DEL BALON
						SOSTENIDO	RECONOCE SU BASE DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO
				2	DEFENSA	INDIVIDUAL	APRENDE LA MEJOR FORMA DE MARCAR A UN COMPAÑERO AGIL
						PRESIONANTE	EJECUTA UNA BUENA PRESION EN MEDIA CANCHA, 1/3 DE CANCHA O TODA LA CANCHA
						EN ZONA	APRENDE Y EJECUTA DIVERSAS ZONAS COMO 1-3-1, 2-3, 2-1-2, 1-2-2
						COMBINADA	APRENDE A CAMBIAR DE ZONA SEGÚN INDICACION DEL ENTRENADOR
						MIXTA	UTILIZA AMBOS TIPOS DE DEFENSA Y LOGRA REDUCIR LA POSICION DE BALON AL CONTRINCANTE
				3	TIROS	DE GANCHO	REALIZA UNA MANIOBRA HACIENDO EL LANZAMIENTO A LA CANASTA
						EN SUSPENSION	EJECUTA EN EL AIRE UTILIZANDO UN SALO VERTICAL
						LIBRE	EJECUTA ESTE LANZAMIENTO SIN PRESION
						EN ENTRADA	UTILIZA LA TECNICA DE DOBLE RITMO, DETENSION EN 1 O 2 TIEMPOS
						ESTATICA	REALIZA LANZAMIENTOS DESDE CUALQUIER PUNTO DEL CAMPO
				4	ATAQUE	DIRECTO	SE MUEVE EN EL CAMPO DE ACUERDO A SUS POSICIONES Y AL SISTEMA DE TRABAJO
						COMBIADO	EJERCE UNA COORDINACION CON SUS COMPAÑEROS
						CONTRA-ATAQUE	SE DESPLAZA CON AGILIDAD A LA HORA DE GANAR BALON
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	IDENTIFICA RASGOS IMPORTANTES DEL CREADOR DEL DEPORTE Y SUS INICIOS
						MEJORES JUGADORES	FUA A UN PERSONAJE IMPORTENTE DENTRO DEL DEPORTE COMO REFERENCIA DE TRABAJO
						DATOS RELEVANTES	DESTACA CUALES HAN SIDO LAS FEHCAS MAS IMMPORTANTES DEL DEPORTE
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	JUEGA EN UN ESPACIO DELIMITADO OBSERVANDO LOS ESPACIOS DE JUEGO
						FALTAS Y AMONESTACIONES	DELIMITA QUE ACCIONES PUEDEN O NO REALIZARSE EN EL JUEGO
						POSICIONES	IDENTIFICA LOS ROLES QUE DEBE CUMPLIR CADA INDIVIDUO EN EL CAMPO DE JUEGO
						FUNDAMENTACION TECNICA	APRENDE CUALES SON LAS BASES TECNICAS DEL DEPORTE
					SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	CONOCE CUALES SON LOS CUIDADOS MINIMOS DE LOS ELEMTOS DE TRABAJO
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVITA DEJAR EN MAL ESTADO LAS INSTALACIONES AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO
						IDENTIDAD	IDENTIFICA LOS SIMBOLOS REPRESENTATIVOS DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	ES CONSIDERADO CN LAS DEMAS PERSONAS SIN CAUSARLE OFENSA O PREJUICO POR QUIEN ES
						HONESTIDAD	ARMONIZA LAS PALABRAS CON LOS HECHOS, TIENE IDENTIDAD Y COHERENCIA PARA SU ORGULLO
						EQUIDAD	BRINDA A TODOS LO QUE SE MERECE EN FUNCION DE SUS MERITOS O CONDICIONES
						SOLIDARIDAD	APOYA DE MANERA INCONDICIONAL A LOS INTERESES AJENOS EN SITUACIONES DIFICILES
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	IDENTIFICA CUALES SON LOS IMPLEMENTOS BASICOS DE ASEO
						ALIMENTACIÓN	RECONOCE CUALES SON LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE NO PUEDE CONSUMIR
						PRESENTACION PERSONAL	ORGANIZA SUS IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO COMO UNIFORMES Y DOTACION DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	ORDENA SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS CON EL FIN DE RESPETAR SUS HORAS DE SUEÑO
						EJERCICIO FISICO	RECONOCE LOS BENEFICIOS QUE ACARREA LA ACTIVIDAD FISICA PARA SU CUERPO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SUPERA CON DE FORMA MAS EFECTICA LAS DIFICULTADES QUE SE PRESENTAN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LUCHA CONTRA LA FRUSTRACION DE NO ALCANZAR OBJETIVOS
						LIBERTAD	ELIGE DE MANERA RSPONSABLE SU PROPIA FORMA DE ACTUAR
						AUTONOMIA	OBRA SEGÚN SU CRITERIO, CON INDEPENDENCIA DE LA OPINION O DESEO DE LOS DEMAS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACATA Y SIGUE LAS INDICACIONES DEL DOCENTE DE LA FORMA MAS ADECUADA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMUNICA SUS EMOCIONES BUENAS Y MALAS CON RELACION A SUS COMPAÑEROS DE ENTRENAMIENTO
						AUTOESTIMA	APRECIA LOS PROCESOS EVALUATIVOS DESDE LA PERSPECTIVA DE SI MISMO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAMPO DE MINAS	MEMORIZA ELEMENTOS EN UN ESPACIO DETERMINADO Y SE MOVILIZA SIN VER
						GALLINITA CIEGA	ATIENDE A LOS SENTIDOS DEL OIDO MIENTRAS INTENTA ATRAPAR A UN COMPAÑERO
						DIBUJO A CIEGAS	ACATA SU SENTIDO DEL TACTO MIENTRAS SUS COMPAÑEROS DIBUJAN FIGURAS EN SU ESPALDA
						CONGELADOS BAJO TIERRA	SE INTEGRA CON SU GRUPO DE TRABAJO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	ENCOSTALADOS	ESTIMULAR VALORES DE COMPAÑERISMO, RESPETO, SUPERACIÓN Y LA SANA COMPETENCIA
						QUEMADOS	TRABAJA SU VELOCIDAD DE REACION, AGILIDAD, PUNTERIA Y FUERZA EN UN JUEGO RECREATIVO
						YERMIS	SE INTEGRA ACTIVAMENTE Y DISFRUTA EN GRUPO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	PLIEGA Y DOBLA PAPEL SIN CORTARLO NI USAR PEGAMENTO PARA HACER FIGURAS Y ELEMENTOS
						MUSICA	CREA SONIDOS Y RITMOS HACIENDO USO DE LAS PARTES DE SU CUERPO
						IMITA LA OBRA	RECREA OBRAS DE ARTE CON ELEMENTOS COMUNES (PINTURA, PINCELES Y/O COLORES)
						ADIVINA LA PALABRA	SE COMUNICA POR MEDIO DE GESTOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	SALTOS	CUMPLE CON EJECUCIONES DE VARIEDAD DE SALTOS SEGÚN VELOCIDAD Y VARIACIONES
						COMBINADOS	INTERACTUA CON VARIOS ELEMENTOS (ESCALERAS, CONOS, PLATILOS, AROS, ETC)
						CAMBIOS DE DIRECCION	CUMPLE CON EJERCICIOS DE GRADO DE DIFICULTAD MAS ELEVADO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL 3 X 3	EXPLORA LAS REGLAS DE JUEGO DE FORMA RECREATIVA
						BALON MANO	CREA UN PROCESO DE ASIMILACION AL BALONCESTO CON EL BALON PERO SIN DRIBLIN

FECHA DE ENTREGA	2/13/2022
MUNICIPIO	JUNÍN

TES CUNDIN



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

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	REALIZA EJERCICIOS QUE ACOPLEN DIFERENTES MOVIMIENTOS A TRAVÉS DEL BALÓN
						RITMO	MEJORA EL RITMO A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN
						EQUILIBRIO	LOGRA QUE EL DEPORTISTA SE DESPLACE DE UN LADO A OTRO SALTANDO EN UN SOLO PIE
						ORIENTACION	MEJORA LA ORIENTACIÓN A TRAVÉS DE LA UBICACIÓN TEMPORAL ESPACIAL
						DIFERENCIACION	REALIZA ACTIVIDADES QUE PERMITAN EL DESPLAZAMIENTO EN DIFERENTES VELOCIDADES
						REACCIÓN	LOGRARÁ QUE SU DEPORTISTAS MEJOREN LA REACCIÓN A TRAVÉS DE JUEGOS CON LANZAMIENTOS DE BALÓN
						ADAPTACIÓN	MEJORA EN LOS TRABAJOS FISICOS Y MOTRICES DE FORMA PROGRESIVA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CORRER	EJECUTA CON UNA MAYOR VELOCIDAD LOS GESTOS TECNICOS CON DESPLAZAMIENTOS
						SALTAR	PRODUCE MOVIMIENTOS DE POTENCIA SIN LESIONARSE
						GOLPEAR	ADECUA SU FUERZA Y TECNICA EN SITUACIONES DE JUEGO
						LANZAR	ADQUIERE UNA MAYOR FUERZA Y PRECISION EN SUS LANZAMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS	1	FUERZA	MAXIMA	ORIGINA MOVIMIENTOS CON MAYOR POTENCIA
						RESISTENCIA	MANTIENE ESTADOS DE VELOCIDAD Y AGILIDAD POR TIEMPOS LARGO
						RAPIDA	ORIGINA ELEMENTOS TECNICOS CON UNA MAYOR RAPIDEZ
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	AUMENTA DE FORMA PROGRESIVA LAS DISTANCIAS DE RECORRIDO
						ANAEROBICA	REALIZA ACCIONES FISICA Y MOTRICES DE INTENSIDADES ALTAS POR MAS TIEMPO
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ACTUA ANTE LA TRAYECTORIA DE ELEMENTOS CON CAMBIO DE DIRECCION
						DESPLAZAMIENTO	SE MUEVE EN ESPACIOS DELIMITADOS EN EL MENOR TIMEPO POSIBLE
						ACTIVA	REALIZA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON SUS COMPAÑEROS Y CON AYUDA DEL FORMADOR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	EVITA LESIONES GANDANDO MOVIMIENTO MAS AMPLIOS
						ESTATICA	COMBINA LA FUERZA MUSCULAR CON LA FLEXIBILIDAD MEDIANTE EJERCICIOS ESTATICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	LANZAMIENTOS	TIRO LIBRE	MANEJAR LAS TÉCNICAS EN CADA UNO DE LOS LANZAMIENTOS Y PERFECCIONAR LOS TIROS
						MEDIA DISTANCIA	
						LARGA DISTANCIA	
						LANZAMIENTO DE 3	
				2	PANTALLAS	PANTALLA DIRECTA	REALIZA JUGADA DE PANTALLA AL DEFENSA DEL JUGADOR RECEPTOR DEL BALON
						PANTALLA INDIRECTA	EJECUTA PANTALLA AL DEFENSA DE UN JUGADOR QUE NO TIENE EL BALON
						PANTALLA CIEGA	EJECUTA PANATA AL DEFENSA DE CUALQUIER JUGADOR QUE NO TENGA EL BALON
				3	FINTAS	SENCILLA	TRABAJA LA ATENCION, EL RECEPCIONAMIENTOY EL TRABAJO EN EQUIPO
						CON BALON	
						SALIDA CON DRIBLING	
						DE PASE	
						DEFENSIVAS	
				4	TIROS	DE GANCHO	REALIZA UNA MANIOBRA HACIENDO EL LANZAMIENTO A LA CANASTA
						EN SUSPENSION	EJECUTA EN EL AIRE UTILIZANDO UN SALTO VERTICAL
						LIBRE	EJECUTA ESTE LANZAMIENTO SIN PRESION
						EN ENTRADA	UTILIZA LA TECNICA DE DOBLE RITMO, DETENIDOS EN 1 O 2 TIEMPOS
						ESTATICA	REALIZA LANZAMIENTOS DESDE CUALQUIER PUNTO DEL CAMPO
				5	TIPOS DE JUGADAS	OFENSIVAS	CONOCE LA IMPORTANCIA DE LAS JUGADAS PARA CUMPLIR UN OBJETIVO
						DEFENSIVAS	
		TACTICO		1	SISTEMA DE DIFENSA	INDIVIDUAL	APRENDE LA MEJOR FORMA DE MARCAR A UN COMPAÑERO AGIL
						PRESIONANTE	EJECUTA UNA BUENA PRESION EN MEDIA CANCHA, 1/3 DE CANCHA O TODA LA CANCHA
						EN ZONA	APRENDE Y EJECUTA DIVERSAS ZONAS COMO 1-3-1, 2-3, 2-1-2, 1-2-2
						COMBINADA	APRENDE A CAMBIAR DE ZONA SEGÚN INDICACIÓN DEL ENTRENADOR
						MIXTA	UTILIZA AMBOS TIPOS DE DEFENSA Y LOGRA REDUCIR LA POSICION DE BALON AL CONTRINCANTE
				2	SISTEMA DE ATAQUE	ATAQUE A ZONA	EDIFICA LA ZONA DEL OPONENTE Y MANEJA EL SISTEMA DE ATAQUE CORRESPONDIENTE
						ATAQUE A ZONA GANANDO LA ESPALDA DEL RIVAL	SE POSICIONA A LA ESPALDA DEL OPONETE PARA GANAR SUPERIORIDAD NUMERICA
						SAQUE LATERALES Y DE BANDAS	ACTUA UBICANDOSE CON RELACION AL TIPO DE SAQUE
				3	SALIDAS RAPIDAS	CONTRA-ATAQUE	MANEJA LA VELOCIDAD DE REACCION ANTE UN ESTIMULO
						TIRO	SABE UBICARSE CON RELACION AL TIPO DE SAQUE Y MANEJA VELOCIDAD AL ARO
		TEORICO		1	BALON	PESO DEL BALON DE BALONCESTO	DESARROLLA CAPACIDADES QUE PERMITEN EL RECONOCIMIENTO DEL MATERIAL DE TRABAJO
						DIAMETRO DEL BALON	
						MATERIAL DEL BALON	
				2	REGLAMENTACION	DURACION DE UN PARTIDO	CONOCE EL TIEMPO QUE SE JUEGA EN UN PARTIDO
						NUMERO DE JUECES EN UN PARTIDO	CONOCE EL NUMERO DE JUECES QUE HAY DENTRODE UN PARTIDO
						POSICIONES	IDENTIFICA LOS ROLES QUE DEBE CUMPLIR CADA INDIVIDUO EN EL CAMPO DE JUEGO
						TIPOS DE FALTAS	DELIMITA QUÉ ACCIONES PUEDEN O NO REALIZARSE EN EL JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	CONOCE CUALES SON LOS CUIDADOS MINIMOS DE LOS ELEMTOS DE TRABAJO
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVITA DEJAR EN MAL ESTADO LAS INSTALACIONES AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO
						IDENTIDAD	IDENTIFICA LOS SIMBOLOS REPRESENTATIVOS DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RECONOCE Y DA APRECIO A LAS ACCIONES Y CUALIDADES DE LOS DEMAS
						EMPATIA	SE CAPAZ DE PONERSE EN LAS SITUACIONES EMOCIONALES DE LOS DEMAS
						HONESTIDAD	SE COMPORTA Y EXPRESA CON COHERENCIA Y SINCERIDAD
						SOLIDARIDAD	APOYA DE MANERA INCONDICIONAL A LOS INTERESES AJENOS EN SITUACIONES DIFICILES
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LLEVA CONSIGO INDUMENTARIA DE ASEO PARA USARLO TERMINADO EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	RECONOCE E IMPLEMENTA UNA DIETA SALUDABLE PARA SU VIDA DIARIA
						PRESENTACION PERSONAL	ORGANIZA SUS IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO COMO UNIFORMES Y DOTACION DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	RECONOCE LOS BENEFICIOS Y DAÑOS DE NO DORMIR DE FORMA ADECUADA
						EJERCICIO FISICO	ESTABLECE EN SU RUTINA DIARIA UN MINIMO DE EJERCICIO FISICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SUPERA CON DE FORMA MAS EFECTICA LAS DIFICULTADES QUE SE PRESENTAN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LUCHA CONTRA LA FRUSTRACIÓN DE NO ALCANZAR OBJETIVOS
						LIBERTAD	ELIGE DE MANERA RESPONSABLE SU PROPIA FORMA DE ACTUAR
						AUTONOMIA	OBRA SEGÚN SU CRITERIO, CON INDEPENDENCIA DE LA OPINIÓN O DESEO DE LOS DEMAS
				4	INTILIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACATA Y SIGUE LAS INDICACIONES DEL DOCENTE DE LA FORMA MAS ADECUADA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	SE RELACION E INTERACTUA CON SUS DEMAS COMPAÑEROS EN DIFERENTES AMBITOS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	BUSQUEDA DEL TESORO	INTERACTUA CON SUS COMPAÑEROS PARA BUSCAR Y CUMPLIR ACTIVIDADES
						ADIVINA LA PELICULA	EXPLORA SUS COMPETENCIAS COMUNICATIVAS PARA DAR Y RECIBIR UN MENSAJE NO ORAL
						A CIEGAS	SIGUE LAS INDICACIONES Y CONFÍA EN LAS DECISIONES DE SUS LIDERES
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL PAÑUELO	SE TOCAR AL COMPAÑERO DEBE TOMAR EL PAÑUELO QUE LLEVARA AMARRADO
						CANICAS ADAPTADO	PROBARÁ SU PUNTERIA CON EL JUEGO DE CANICAS PERO CON BALONES Y PELOTAS
						SILLAS MUSICALES	CUANDO ESTA PARE DEBE UBICARSE EN UNA SILLA (ARO) ANTES QUE LOS DEMAS
						TINQUI ADAPTADO	PRUEBA SU LOGICA Y HAGILIDAD MENTAL EN UN TABLERO DE TINQUI ELABORADO CON AROS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CHILLIAR CON LOS OJOS VENDADOS	ELABORA ELEMENTOS ARTISTICOS OCN LOS OJOS VENDADOS
						DRAMATIZACIONES	RECREA Y USA ELEMENTOS DRAMATICOS MEDIANTE TECNICAS CORPORALES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ESCALERA PLIOMETRICA	MEJORA SU COORDINACION VISO PEDICA E IMPLEMENTA ELEMENTOS VISO MANUALES
						CAMBIOS DE DIRECCION	CUMPLE CON EJERCICIOS DE GRADO DE DIFICULTAD MAS ELEVADO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTINAL 3 X 3	EXPLORA LAS REGLAS DE JUEGO DE FORMA RECREATIVA
						BALON MANO	CREA UN PROCESO DE ASIMILACION AL BALONCESTO CON EL BALON PERO SIN DRIBLIN

FECHA DE ENTREGA	2/13/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DIISY RODRIGUEZ
MUNICIPIO	JUNIN

ANEXO 4 DE LA OBLIGACIÓN 2 - HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



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

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	JUNÍN
NOMBRE DEL FORMADOR:	DEISY RODÍGUEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO	I.E.D. Escuela Normal Superior	I.E.D. Escuela Normal Superior	I.E.D. Escuela Normal Superior	I.E.D. Escuela Normal Superior	I.E.D. Escuela Normal Superior			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAO	I.E.D. Escuela Normal Superior	I.E.D. Escuela Normal Superior	I.E.D. Escuela Normal Superior	I.E.D. Escuela Normal Superior				
5 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR DEISY RODRIGUEZ

ANEXO 5, OBLIGACIÓN 3 - CONTROL DE ASISTENCIA INICIACIÓN



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	María José Acero Moreno	3102998194 - 3178908703	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1										10	10	0	100%
2	Luciana Rodríguez	3123147986	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1										10	9	1	90%
3	Ana María Rodríguez	3172121272	1				1		1	1				1		1	0				1		1	1										10	9	1	90%
4	Yeimi Nicol González Rodríguez	3112555269	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1										10	10	0	100%
5	Dylan Steban Núñez Cantor	3125859313 - 3209018141	0				0		0	1				1		0	1				0		0	0										10	3	7	30%
6	Martín Felipe Troncoso Garzón	3112813415 - 3222509012	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1										10	9	1	90%
7	Gabriel González Guerrero	3123147986	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1										10	10	0	100%
8	Jacobo Pérez Rodriguez	3112740859	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1										10	10	0	100%
9	Jerónimo Pérez Rodriguez	3112740859	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1										10	10	0	100%
10	Helen Daniela Rodriguez Arroyave	3144334643	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1										10	10	0	100%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 6, OBLIGACIÓN 3 - CONTROL DE ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Mariana González Guerrero	3123147986	0					1	1	1					1	1	1					0	1	1										10	8	2	80%
2	Paula Sofia Arroyave Beltran	3146713069	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1										10	9	1	90%
3	Damian Andrés Suarez Soler	3002284877	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1										10	9	1	90%
4	Andrés Camilo Muñoz Rodríguez	3196531754	1					1	1	0					1	0	0					1	1	1										10	7	3	70%
5	Yuli Alexandra Pérez López	3122871367	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1										10	9	1	90%
6	Juan Esteban Peña Cortes	3204546614	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1										10	9	1	90%
7	Kevin Santiago Ramos Osuna	3103591846	1					1	1	1					0	1	1					1	0	1										10	8	2	80%
8	Karen Pérez López	3122871367	1					1	1	1					0	1	1					1	0	1										10	8	2	80%
9	Lina Jimenez Jimenez	3115502578	1					1	1	1					0	1	1					1	0	1										10	8	2	80%
10	Sebastian Peña Cortez	3204546614	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1										10	10	0	100%
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																				

ANEXO 7, OBLIGACIÓN 3 - CONTROL DE ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jefferson Stiven Monsalve Caicedo	3212544900		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
2	Laura Estefanía Olarte Duarte	3142063583		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
3	Luisa Gabriela Prieto Díaz	3105241201		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
4	Julieth Stephanie Garavito Rozo	3207874362		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
5	Nicolas Mendez	3193829949		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
6	Valentina Rodríguez Acosta	3115434985		1			1	0			0			1	1			1			0	1			1									10	7	3	70%
7	Alisson Yulieth Olarte Duarte	3127723187		0			0	0			0			1	1			0			0	1			1									10	4	6	40%
8	Juana Valentina Castillo Velásquez	3122266513		1			1	0			0			0	1			1			0	1			1									10	6	4	60%
9	Maira Yulieth Penagos Rodriguez	3202010731		0			0	0			0			0	0			1			1	0			0									10	2	8	20%
10	Bayron Sneider Penagos Rodríguez	3133379446		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
11	Wilmer Muñoz Beltrán	3209882289		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
12	Thanía Catalina Méndez González	3218622733		0			0	1			1			1	1			1			1	1			1									9	8	1	89%
13	Nicol Mileidy Rodriguez Guzman	3102590677		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
14	Sara Mendez	313 2133963		1			1	1			1			1	1			0			1	1			1									9	8	1	89%
15	Jenry Armando Perez Lopez	3168725971		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
16	Sofía Caicedo	3147308280		1			1	1			1			1	1			1			0	1			1									9	8	1	89%
17	Andres Garavito	3115329299		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
18	Julian León Rodríguez	3137233997		0			0	0			0			1	1			1			0	1			1									9	5	4	56%
19	Paula Jimenez	3212690025		1			1	0			0			1	1			1			1	1			1									9	7	2	78%
20	Nayeli Garzón	3143835958		1			1	0			0			1	1			1			1	0			1									9	6	3	67%
21	Maira Peñuela	3138212748		1			1	1			1			0	1			1			1	1			1									9	8	1	89%
22	Juan Jose Cortez	3114171764		1			1	1			1			1	0			0			1	1			0									9	6	3	67%
23	Jonathan Cortez	3148125491		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
24	Harold Acero	3507624088		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
25	Nataly Muñoz	3222758173		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
26																																		0	0	0	#¡DIV/0!
27																																		0	0	0	#¡DIV/0!
28																																		0	0	0	#¡DIV/0!
29																																		0	0	0	#¡DIV/0!
																																		0	0	0	#¡DIV/0!
																																		0	0	0	#¡DIV/0!
																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">DEISY BIBIANA RODRÍGUEZ CASTILLO</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">CPS 330 - 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">JUNÍN</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">BALONCESTO</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>NORMAL SUPERIOR</td><td>MES: DICIEMBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE BALÓN</td><td>
TRABAJO POLIMOTOR</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE FUERZA EN PAREJAS</td><td>
JUEGOS DE INTEGRACION</td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">DEISY BIBIANA RODRÍGUEZ CASTILLO</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">CPS 330 - 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">JUNÍN</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">BALONCESTO</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>NORMAL SUPERIOR</td><td>MES: DICIEMBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE OBSTACULOS CON BALÓN</td><td>
TRABAJO DE LANZAMIENTOS EN PAREJA</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO PERFECCIONAMIENTO DE LANZAMIENTO</td><td>
JUEGO</td></tr>
</table>

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO		
FORMADOR	**DEISY BIBIANA RODRÍGUEZ CASTILLO**	
No DE CONTRATO	**CPS 330 - 2022**	
MUNICIPIO	**JUNÍN**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**NORMAL SUPERIOR**	**MES: DICIEMBRE**



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



TRABAJO FÍSICO



JUEGO



TRABAJO DE FUERZA CON BALÓN



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 11, OBLIGACIÓN 4 - COBERTURA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
7 AÑOS	4	2	4	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
8 AÑOS	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
9 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
10 AÑOS	1	3	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	3	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
13 AÑOS	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
14 AÑOS	2	5	2	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
15 AÑOS	2	6	2	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8
16 AÑOS	4	1	4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
17 AÑOS	0	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	20	25	16	4	20	6	0	0	0	0	0	0	0	0	45

ANEXO 12, OBLIGACION 4 PLANEACION Y SEGUIMIENTO

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A)	DISCIPLINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A)	BENEFICIARIO(A)	BENEFICIARIO(A)	RANGO DE EDAD	BENEFICIARIO(A)	Rh	EPS	SEXO	ORIENTACIÓN SEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO	VULNERABILIDAD	DISCAPACIDAD	GRUPO ETNICO	LENGUAJE	SECTOR DE RESIDENCIA	ACCIDENTE	ACCIDENTE	ACCIDENTE

ANEXO 13, OBLIGACION 6, PLANEACION INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 85**		**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.						
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 87**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 89**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**		**Hora:**	**N° de sesión: 92**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.							
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	**X**	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	**X**	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	**X**	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**X**	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____

ANEXO 14, OBLIGACION 6, PLANEACIONES FUNDAMENTACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	**X**	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	**X**	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	**X**	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**X**	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**		**Hora:**	**N° de sesión: 85**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:9 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.							
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	**X**	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	**X**	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	**X**	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**X**	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 87**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:9 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	**X**	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	**X**	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	**X**	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**X**	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____

ANEXO 14, OBLIGACION 7, PLANEACIONES PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 77**		**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.						
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 78**		**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.						
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	**X**	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	**X**	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	**X**	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**X**	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**		**Hora:**	**N° de sesión: 80**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.							
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia	**X**	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	**X**	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	**X**	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	**X**	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**X**	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	**X**	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS**
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	**X**	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	**X**	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**X**	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-12-22	**Lugar: Normal S**	**Municipio: JUNIN**	**Hora:**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.					
Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASES LARGOS 3 EN LINEA	Fuerza	Maxima			
2. PASES CORTOS 3 EN LINEA		Explosiva			
3. SALIDA DE 3	Resistencia	Aerobica	X	60	
4. SALIDA DE 5		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS
1. SALIDA DE 3 JUGADA 1	Acoplamiento	X	10	
2. SALIDA DE 3 JUGADA 2	Ritmo	X	10	
3. SALIDA DE 3 COMBINADA	Equilibrio			
4. SALIDA DE 5	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: _____

ANEXO 16, OBLIGACION 8. PLANES MENSUALES



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: Junín**		
LUGAR:				Normal Superior		**HORARIO DE PRACTICA:**	Lunes, Miercoles y Jueves de 2 a 4 pm	
NIVEL				**INICIACIÒN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA 1**		**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		
			COMPAÑERISMO	x			X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION			X		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X		X		
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN	x				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	
			CALENTAMIENTO	x		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		
			RITMO					
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X			X	
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		
			VELOCIDAD	x			X	
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MANEJO BALON	X			X	
			LANZAMIENTO					
			PASES	X				
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x			X	
			JUEGOS TRADICIONALES			X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE		MUNICIPIO: Junín			
LUGAR:				NORMAL SUPERIOR		HORARIO DE PRACTICA:	Martes 2 a 4pm Miercoles y Jueves de 4 a 6 pm		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES				SEMANA 1		SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x			x		
			RESPONSABILIDAD	X		x			
			COMPAÑERISMO	x			x		
			JUSTICIA						
			COOPERACION			x			
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x	x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x					
			OBEDIENCIA	X		x			
			AUTODISCIPLINA				x		
			PARTICIPACIÓN	x					
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	x					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x	x		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		x	x		
			CALENTAMIENTO	x		x	x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		x			
			RITMO			x			
			EQUILIBRIO	X			x		
			ORIENTACION	x					
			DIFERENCIACION	X			x		
			REACCIÓN			x			
			ADAPTACIÓN	X					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x			
			VELOCIDAD	x			x		
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA			x			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MANEJO BALON	X			x		
			LANZAMIENTO	X		x	x		
			PASES						
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x			x		
			JUEGOS TRADICIONALES			x			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				x		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x			
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x	x		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		x	x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: Junín**			
LUGAR:				NORMAL SUPERIOR	**HORARIO DE PRACTICA**	Lunes, Martes de 4 a 6pm y Viernes de 2 a4 pm		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO** x		
CLASES				**SEMANA 1**	**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**	**SEMANA 5**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X		
			RESPONSABILIDAD	X	X			
			COMPAÑERISMO	x		X		
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X	X	X		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x	X	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X	X			
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN	x				
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA	x		X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	x	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X			
			RITMO					
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION	x	X			
			DIFERENCIACION	X		X		
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X			
			VELOCIDAD	x		X		
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA		X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING POR LOS TRES COSTADOS	X		X		
			ZONA	X				
			ENTRADAS		X	X		
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES		X			
			PIVOTEO CON LAZAMIENTO		X	X		
			DEFENSAS	X				
			PASE, DESPLAZAMIENTO Y RECEPCION			X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		X		
			JUEGOS TRADICIONALES		X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	X	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X		

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 17, OBLIGACION 9, TABULACION PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE OCTUBRE DEL 2022																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

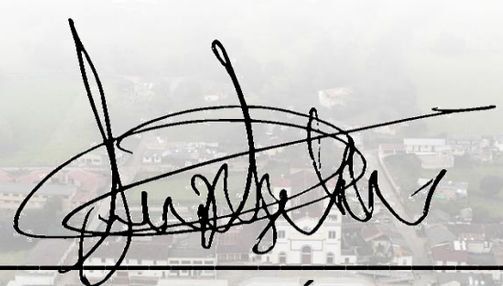
CERTIFICACIÓN

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE JUNIN

HACE CONSTAR:

Que Deisy Bibiana Rodríguez Castillo, identificada con la cedula de ciudadanía No. 1.074.417.423 de Gachetá Cundinamarca, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01/12/2022 al 23/12/2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 26 días del mes de Diciembre de 2022



FREDY JAMITH RODRÍGUEZ HILARIÓN
COORDINADOR DE DEPORTES

FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia: Guavio

Municipio: Junín

Presentado por:

Deisy Rodríguez

Elmer Barrera Velásquez

Arley Guillermo Rodríguez

Cristian Rodríguez

Miltón Ladino



Revisado y aprobado por:

SERGIO ALEXANDER URREGO

Junín - Cundinamarca

Diciembre de 2022

INTRODUCCIÓN

El festival del deporte formativo, es el evento con el cual se da el cierre al programa del deporte formativo en la vigencia 2022, en el cual se cumplió con las etapas de planeación, organización, dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa el Lic. Cesar Soler, reuniones de trabajo por parte de los formadores de cada municipio en el cual se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con los 24.000 niños, niñas y adolescentes beneficiados del programa, ubicados en los 116 municipios del departamento, acompañados de los 523 formadores deportivos, 12 gestores provinciales, los coordinadores y el personal técnico de apoyo del programa.

Durante el festival del deporte formativo se realizaron actividades para los tres niveles de formación (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en actividades de bienvenida con una recreación dirigida, juegos predeportivos, reto de habilidades, relevos, carrera de colores entre otras actividades, que permitió a los deportistas poner en escena sus habilidades y destrezas.

Las personas que participaron en el evento recibieron por parte de INDEPORTES Cundinamarca hidratación, adicional de premio con una medalla a los tres deportistas con mejor puntuación por cada nivel de formación. Al final del documento encontrara las respectivas evidencias, que dan soporte al cumplimiento de lo planeado por parte de la coordinación del programa.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un festival del deporte formativo en los 116 municipios del departamento de Cundinamarca, como cierre del programa del deporte formativo de INDEPORTES, en el cual se beneficien los 24.000 niños, niñas y adolescentes del departamento, por medio de actividades predeportivas y recreativas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Planear y organizar un festival deportivo en cada municipio, con las escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca.

2. Realizar actividades predeportivas y recreativas, donde los deportistas pongan el práctica sus habilidades y destrezas.

3. Elaborar y entregar el informe del evento bajo los parámetros establecidos por la coordinación del programa.

ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL

ENCARGADO	ROL
DEISY RODRÍGUEZ	COORDINADOR TECNICO
ELMER BARRERA VELASQUEZ	COORDINADOR LOGISTICO
ARLEY GUILLERMO RODRÍGUEZ	COORDINADOR MUNICIPAL
CRISTIAN RODRÍGUEZ	COORDINADOR FILMICO
MILTÓN LADINO	COORDINADOR LOGISTICO

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	Fecha
Reunión de organización formadores	1 DE DICIEMBRE 2022
socialización con director o coordinador del municipio	6 DE DICIEMBRE 2022
Difusión con beneficiarios y padres de familia	9 DE DICIEMBRE 2022
Alistamiento de material	12-13-Y 14 DE CICIEMBRE DEL 2022
Desarrollo del evento	16 DE Diciembre de 2022
Consolidación y entrega del informe	

DISEÑO METODOLÓGICO





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

FESTIVALES DEPORTIVOS

1ER MOMENTO — BIENVENIDA Y CALENTAMIENTO

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Realizar la bienvenida de los participantes desarrollando actividades recreativas, se plantea desarrollar PREDEPORTIVOS por niveles: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades..



INDEPORTES CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2ER MOMENTO — 2 RETO GYNCANA

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Evaluar el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas **FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO**, a través de una secuencia de actividades a desarrollar **(CAMINAR, CORRER, PATEAR, LANZAR Y EQULIBRIO)** y su articulación con las capacidades físicas como **VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA**, con un grado de complejidad acorde a la edad de los participantes.

INDEPORTES CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

METODOLOGIA

- Se desarrollan pruebas de habilidades adaptadas
- Se realizara socialización del reglamento a los participantes

REGLAMENTO

- Se participara por nivel de forma individual
- Cada participante debe completar el circuito en el menor tiempo posible,
- Para dar continuidad a la siguiente estación debe completar el reto y así el juez permitirá dar continuidad a la secuencia del circuito

CIRCUITO DE HABILIDADES

- Se diseñara circuito de gyncana de habilidades donde se establecerá una serie de pruebas de habilidades físicas para que cada equipo o grupo las ejecute en el menor tiempo posible cumpliendo con los retos estipulados

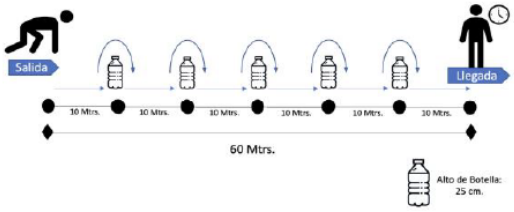
#DeporteQueProgresa

1RO CIRCUITO INICIACION

ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION

1. Estación N° 1. Carrera con obstáculo.
2. Estación N° 2. Lanzamientos.
3. Estación N° 3. Prueba de agilidad. .
4. Estación N° 4. Recepción de balón.
5. Estación N° 5. Carrera de relevos

ESTACIÓN N° 1. CARRERA DE OBSTÁCULOS. En un trayecto recto de sesenta (60) metros, se ubican cinco (5) obstáculos (altura de 25 centímetros, se sugieren botellas desechables de 600 ml o vallas (conos agujerados con bastón), llenas de algún elemento que genere estabilidad como arena o agua, cada uno ubicado a diez (10) metros de distancia. Para el desarrollo de la prueba, los participantes deberán ubicarse en la línea de salida de inicio del trayecto de sesenta (60) metros) en posición media y recorrer la distancia saltando con los piernas alternadas, cada uno de los obstáculos dispuestos hasta llegar a la meta.

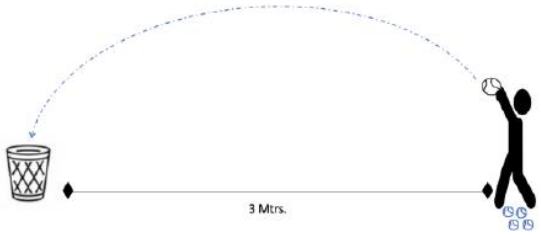


INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

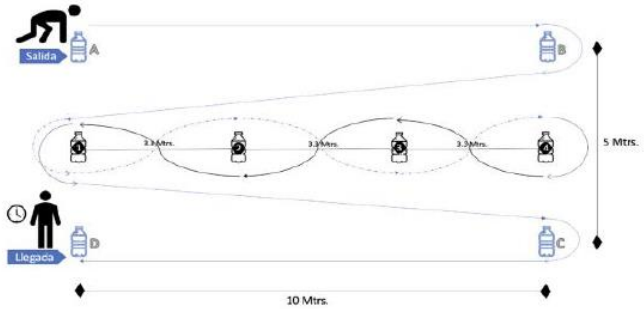
ESTACIÓN N° 2
LANZAMIENTOS.
Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de campo (aproximadamente 7 centímetros de diámetro). El participante tendrá que lanzar cada una de las pelotas, cinco (5) en total, desde una distancia de tres (3) metros, intentando introducirlas en el recipiente dispuesto.



El puntaje para la estación 2 prueba de lanzamientos será de acuerdo al numero de pelotas encestada:
EJE : 1 cesta equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

#DeporteQueProgresa

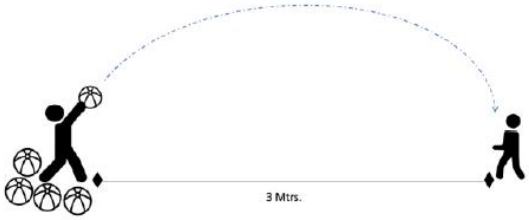
ESTACIÓN N° 3
PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D; adicionalmente se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) en el centro, a lo largo del rectángulo, con 3.3 metros de distancia entre ellos, identificándolos como puntos 1, 2, 3 y 4. A la señal, el participante ubicado de pie en el punto A (Salida) debe desplazarse hacia el punto B y luego hasta el 1 para realizar slalom (zigzag) entre los puntos 1, 2, 3 y 4 (ida y regreso), luego desplazarse hasta los puntos C y D (Llegada).



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN : 4
RECEPCIÓN DE BALÓN.
Se deben utilizar balones o pelotas en material plástico o vinil N° 4 (circunferencia aproximada de 60 – 65 cm.). El participante y el entrenador, o la persona designada, deben estar ubicados a una distancia de tres (3) metros entre ellos. Se debe lanzar la pelota o balón para que el participante intente atraparlo con sus dos manos, antes del que el elemento toque el suelo. Se realizarán cinco (5) lanzamientos y se otorgará un (1) punto por cada atrapada realizada.

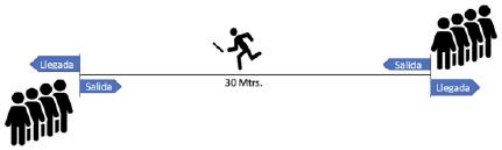


El puntaje para la estación 4 prueba de recepción será de acuerdo al numero de pelotas atrapadas:
EJE : 1 agarre equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

INDEPORTES CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.
Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :
Est 1-2-3-4: Se registra el tiempo individual de para el recorrido de las 4 estaciones , se toma los mejores 5 tiempos .
Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

INDEPORTES CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

MATERIALES NECESARIOS

- 14 Botellas desechables de 600 ml o conos agujerados con estaca altura 25 cm
- 1 caneca de pintura o cesta plástica Diámetro (30-31)
- 5 pelotas de tenis 7 cm circunferencia
- 5 balones de circunferencia (60-65 cm)
- Cinta métrica
- Cronometro, pito y planillero
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

• 1. La prueba da inicio en una maraña construida con medidas (3m X 6m x 30 cm alto), en ella el Participante realizará un recorrido de arrastre bajo, luego regresará saltando por arriba de la maraña para retornar nuevamente el arrastre bajo.

2.Durante el recorrido de la maraña el participante deberá llevar un balón medicinal de 4Kg empujándolo

• 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros según, allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizará 3 rollos hacia delante.

4.Al llegar al final de la línea de los 8 metros de rollos, se regresara haciendo rollos nuevamente.

• 5.Luego correrá por una distancia de 16 metros hasta una línea demarcada para realizar los lanzamientos.

6.A una distancia de 10 metros realizará 6 lanzamientos o tiros de precisión a una distancia 3 mt con brazo derecho y 3 con brazo izquierdo. , lanzando un aro para meter en una estaca, por cada aro introducido en la estaca tendrá cinco puntos adicional , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .



2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 7.Luego correrá una distancia de 20 mt y debe saltar tres obstáculos que están ubicados cada uno a 5- 10 – 15 y termina cuando llegue ala meta 20 metros las vallas estarán ubicadas diferentes altura (50 – 60 y 70 CM)

8.Durante el recorrido de los obstáculos el participante si no pasa cada uno de los retos deberá realizar10 flexiones de piernas para continuar al siguiente reto.

- 9 Luego un recorrido por una barra de equilibrio de 3 metros por un tablón de 10 cm de madera ubicado sobre 3 bloques de ladrillo.

10.Al finalizar el recorrido en la barra de equilibrio el participante deberá realizar 50 saltos con soga, si no logra realizar los saltos con soga deberá realizar 20 saltos continuos saltando una valla que esta una altura de 15 cm a pierna junta .

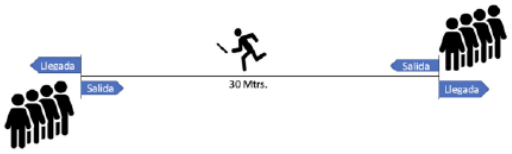
- 11.Luego pasar por un túnel construido por aros en cuadrupedia por una distancia de 10 metros hasta una línea demarcada para finalizar realizando bolos con el pie.

12.El participante procederá a patear un balón No 3 de futbol y tumbar 5 botellas de litro que estarán ubicada a 10 metros, el tiempo se detendrá cuando realice o termine los cinco intentos . *por cada pin o botella caída se otorgara cinco puntos adicional.* de lo contrario será penalizado restándole 5 puntos por pin o botella que quede en pie..

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (40) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina (N° personas participantes x grupo 12)

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 Balones medicinales de 4 kg
- 1 rollos de cabuya 45 mt
- 8 conos.
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de blanco (Bolicesta)
- soga o lazo
- Tabla o listón de tres metros
- 5 botellas de gaseosa de litro
- 1 balón de futbol N° 3 de futbol
- 20 aros
- 10 mt de Lona o costales
- 3 vallas de saltabilidad
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

• 1.Inicia con un recorrido de equilibrio de 3 metros por una guadua o tubo ubicado sobre la superficie . Durante este recorrido el participante llevara 2 botellas de 2,5 litros llenas de agua sin caerse .

2.Luego se desplazará a la maraña, ella tendrá las mismas medidas de los circuitos anteriores, en ella deberá realizar el arrastre bajo, luego pasar por encima de regreso y terminar nuevamente con el arrastre bajo, en todo el recorrido de la maraña estara llevando un balón medicinal de 4 K

• 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros , allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizaran rollos hacia delante.

4.Después correrá por una distancia de 16 metros allí encontrará la prueba de lanzamiento, realizará 6 lanzamientos o tiro de precisión 3 con cada mano i a una diana o botella que estará a 10 mt , tiro al blanco *por cada diana o botella golpeada se otorgara cinco puntos adicionales puntos adicional al puntaje de su tiempo total* , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

• 5.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de pateo, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones, pateará dos con cada pie.

6.El participante deberá meter el balón en las canchas o banquita, que estarán ubicados a una distancia de 5 metros *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación,* de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

- 7.Luego correrá una distancia de 10 mt y debe saltar 5 obstáculos a pie junto que están ubicados cada uno a 2 metros con una altura de 70 cm

8.terminado el recorrido de los obstáculos el participante se regresa en carrera haciendo zig-zag por medio de todos los obstáculos y regresarse de la misma manera .

10.Los hombres realizaran 10 burpees en el menor tiempo posible y las mujeres realizaran 5 para dar continuidad al siguiente reto

- 9.Luego realizara 10 burpees continuos donde se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.

- 11.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de lanzamiento, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones que deberá encentar en una caneca ubicada a 5 metros. *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación*

12.Se detendrá el tiempo de ejecución cuando el participante termine sus lanzamientos .



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (50) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

.

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 botellas 2.5 L.
- 2 balones medicinales de 5 Kg
- 10 conos o platillos.
- 45 metros de cabuya
- 4 palos de escoba.
- 15 conos o platillos
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de Blanco (Bolicesta)
- 2 Cronómetros.
- Punto de Blanco
- Juego de Metegol banquitas)
- 4 balones
- Una caneca o cesta
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero

#DeporteQueProgresa

3ER MOMENTO FESTIVALES DEPORTIVOS

- Se desarrollaran encuentros deportivos por disciplinas que estará a cargo por cada formador.
- Se ajustaran Mini partidos los Deportes en conjunto (juegos de pelota) 3 Vs 3 – 4 Vs 4 - 5 Vs 5.
- Se desarrollaran pruebas de habilidades en los deportes individuales (juegos de tiempo - Marca y Combate) de acuerdo a la Disciplina deportiva que maneja cada formado.

FESTIVALES DEPORTIVOS

4TO MOMENTO | **CARRERA DE COLORES**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo **un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños, son** actividades recreativas, que se debe plantear por niveles iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades y recorriendo una distancia ya establecida .



#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

METODOLOGIA

- Se realizara capacitación por provincia a los formadores
- Se participara de la prueba por niveles dependiendo el grupo asignado

REGLAMENTO

- Participaran de manera individual y por equipos (por niveles)
- Los ganadores Individuales sumaran puntos para sus equipos

PISTAS

- Se establecerán puntos donde el niño debe pasar obligatoriamente a pintar sus manos con la pintura y manchar su prenda (camiseta blanca), para dar continuidad a la carrera de colores.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE colores



Parte de la clave la tiene el capitán que solo no esta , acompáñalo a mirar, dime cuantas niños son: _____ cuantas niñas están _____ .

Por que debes ver lo que no vez, en la esquina los que estaban ya no están, debes organizar la frase _____ para continuar

Al laberinto que conduce a la morada de la sabiduría debes entrar adoptando la figura de gusano debe avanzar y pasar por las telarañas sin quedar.
.

.Busca la forma de aquello que esta dos veces en todo debes realizar desplazamientos en 4 rollos hacia adelante y tres hacia atrás y finaliza una figura pirámide.

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

UNIDAD DE MEDIDA.

Para esta prueba la unidad de medida es el tiempo:

- ❖ Tiempo utilizado en la totalidad del recorrido, cumpliendo con el desarrollo de todas las pistas
- Categoría iniciación 400 metros
- Categoría fundamentación 800 metros
- Categoría perfeccionamiento 1200 metros
- ❖ En cada pista se ubicaran dos jueces, donde permitirá que el niño se pinte la camiseta blanca
- ▪ Estación 1 color azul
- ▪ Estación 2 color amarillo
- ▪ Estación 3 color rojo



#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- Banderas de colores para señalizar donde el niño debe pintar su camiseta
- Banderas por colores según el nivel.
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

4 TO MOMENTO EXPLOCION DE COLORES

- Rumba aeróbica
- Explosión de Colores
- Clausura



2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

MINUTO A MINUTO DEL FESTIVAL

	HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
DICIEMBRE	8:00 – 8.30	Llegada de las delegaciones registro de planillas de inscripción.	formadores
	8.30- 9:00	Bienvenida y recreación dirigida	Animador y formadores
	9:00- 11:30	Desarrollo de Reto Gyncana de Habilidades	Formador por disciplina
	10:00 – 10:20	REFRIGERIOS	Coordinador Municipal evento
	12: 00 m	Almuerzos	Coordinador evento
	1:00 -2: 00	Festivales por disciplinas deportivas desarrollo de competencias deportivas	Formadores
	2:00- 3:00	Carrera de colores y clausura y entrega de diploma de participación del festival.	Animador

INDEPORTES



Nombre del escenario: LA GRANJA municipal

Horario: 9:00 AM

Escuelas de formación presentes:

Nombre de la Escuela/deporte	Número de participantes
Baloncesto	45
FUTSAL JUNIN	50
CICLISMO	30
DEPORTE DE RAQUETA	30
FUSTAL SAN FRANCISCO	45
Total	200

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Anexos

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
REUNIÓN	**SOCIALIZACIÓN**
	
Material recibido por indeportes Cundinamarca	**Material recibido por indeportes Cundinamarca**
	
Material recibido por Indeportes Cundinamarca	Elemento de consumo entregado a los beneficiarios
	

	
FOTO INICIACIÓN	FOTO INICIACIÓN
	
FOTO INICIACIÓN	FOTO INICIACIÓN
	
FOTO fundamentación	FOTO fundamentación
	
FOTO fundamentación	FOTO fundamentación

	
FOTO perfeccionamiento	FOTO perfeccionamiento
	
FOTO perfeccionamiento	FOTO perfeccionamiento
	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA	GUAVIO

ACTA DE ENTREGA HIDRATACION

FORMADOR: DEISY RODRÍGUEZ	MUNICIPIO : JUNÍN	
Disciplina : BALONCESTO	FECHA : 16-12-2022	HORA: 9:00 AM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	MARIA JOSE ACERO MORENO	1069853236	JUNÍN	BALONCESTO	Mª José Acero
2	LUCIANA RODRÍGUEZ	1032458987	JUNÍN	BALONCESTO	Luciana R.
3	ANA MARÍA RODRÍGUEZ	1034578801	JUNÍN	BALONCESTO	Ana María R.
4	YEIMI NICOL GONZALEZ RODRÍGUEZ	1069853126	JUNÍN	BALONCESTO	Yeimy Nicol Gonzalez
5	DYLAN STEBAN NUÑEZ CANTOR	1032574652	JUNÍN	BALONCESTO	Dylan Nuñez
6	MARTÍN FELIPE TRONCOSO GARZÓN	1012435767	JUNÍN	BALONCESTO	Martín Troncoso
7	GABRIEL GONZALEZ GUERRERO	1039422102	JUNÍN	BALONCESTO	Gabriel
8	JACOBO PÉREZ RODRÍGUEZ	1031839696	JUNÍN	BALONCESTO	Jacobo Perez
9	JERÓNIMO PÉREZ RODRÍGUEZ	1031839698	JUNÍN	BALONCESTO	Jerónimo Perez
10	HELEN DANIELA RODRÍGUEZ ARROYAVE	1069853315	JUNÍN	BALONCESTO	Helen Rodriguez
11	MARIANA GONZÁLEZ GUERRERO	1074416330	JUNÍN	BALONCESTO	PAULA ARROYAVE
12	PAULA SOFIA ARROYAVE BELTRAN	1069852917	JUNÍN	BALONCESTO	Damian.
13	DAMIAN ANDRÉS SUAREZ SOLER	1032563012	JUNÍN	BALONCESTO	Damian Suarez
14	ANDRÉS CAMILO MUÑOZ RODRÍGUEZ	1074416224	JUNÍN	BALONCESTO	Andres Muñoz
15	YULI ALEXANDRA PÉREZ LÓPEZ	1069852937	JUNÍN	BALONCESTO	Yuly Perez
16	JUAN ESTEBAN PEÑA CORTES	1013129115	JUNÍN	BALONCESTO	Juan Peña
17	KEVIN SANTIAGO RAMOS OSUNA	1069852857	JUNÍN	BALONCESTO	Kevin Ramos
18	KAREN PÉREZ LÓPEZ	1069853127	JUNÍN	BALONCESTO	Karen Pérez
19	LINA JIMENEZ JIMENEZ	1032469225	JUNÍN	BALONCESTO	Lina Jimenez
20	SEBASTIAN PEÑA CORTEZ	1074414251	JUNÍN	BALONCESTO	Sebastian Peña.

Powered by CamScanner

21	JEFFERSON STIVEN MONSALVE CAICEDO	1069852330	JUNÍN	BALONCESTO	
22	LAURA ESTEFANÍA OLARTE DJARTE	1021665357	JUNÍN	BALONCESTO	
23	LUISA GABRIELA PRIETO DÍAZ	1069852532	JUNÍN	BALONCESTO	
24	JULIETH STEPHANIE GARAVITO ROZO	1074416229	JUNÍN	BALONCESTO	
25	NICOLAS MENDEZ	1074416132	JUNÍN	BALONCESTO	
26	VALENTINA RODRÍGUEZ ACOSTA	1074415607	JUNÍN	BALONCESTO	
27	ALISSON YULIETH OLARTE DUARTE	1024491463	JUNÍN	BALONCESTO	
28	JUANA VALENTINA CASTILLO VELÁSQUEZ	1074440049	JUNÍN	BALONCESTO	
29	MAIRA YULIETH PENAGOS RODRIGUEZ	1069852481	JUNÍN	BALONCESTO	
30	BAYRON SNEIDER PENAGOS RODRÍGUEZ	1074415189	JUNÍN	BALONCESTO	
31	WILMER MUÑOZ BELTRÁN	1074440031	JUNÍN	BALONCESTO	
32	THANÍA CATALINA MÉNDEZ GONZÁLEZ	1074417863	JUNÍN	BALONCESTO	
33	NICOL MILEIDY RODRIGUEZ GUZMAN	1019604541	JUNÍN	BALONCESTO	
34	SARA MENDEZ	1069853440	JUNÍN	BALONCESTO	
35	JENRY ARMANDO PEREZ LOPEZ	1074415318	JUNÍN	BALONCESTO	
36	SOFÍA CAICEDO	1069789225	JUNÍN	BALONCESTO	
37	ANDRES GARAVITO	1069852509	JUNÍN	BALONCESTO	
38	JULIAN LEÓN RODRÍGUEZ	1074415977	JUNÍN	BALONCESTO	
39	PAULA JIMENEZ	1031651451	JUNÍN	BALONCESTO	
40	NAYELI GARZÓN	1069357159	JUNÍN	BALONCESTO	
41	MAIRA PEÑUELA	1074415139	JUNÍN	BALONCESTO	
42	JUAN JOSE CORTEZ	1069369856	JUNÍN	BALONCESTO	
43	ZAMED CAICEDO	1069852389	JUNÍN	BALONCESTO	
44	HAROLD ACERO	1074416487	JUNÍN	BALONCESTO	
45	NATALY MUÑOZ	1074415272	JUNÍN	BALONCESTO	

Proyecto:

Aprobo:

Powered by CamScanner