INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 330 DE 2022

OBJETO: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.	**INFORME FINAL**
FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ	**SUPERVISORA**

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO:	JUNÍN
FECHA DEL INFORME:	24/12/2022
PERIODO DEL INFORME:	DEL 09-02-2022 AL 23-12-2022
CONTRATISTA	DEISY BIBIANA RODRÍGUEZ CASTILLO
REGISTROS PRESUPUESTALES	RES-2022000266 DE 28/01/2022 RES-2022003269 DE 08/09/2022
VALOR DEL CONTRATO	**$ 17.997.000**
NUMERO DE MESES DE CONTRATO	10 MESES 15 DIAS

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 330 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

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

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

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

Realice la convocatoria pertinente por la emisora llamada Junín Fm Stereo, en Facebook en la página Oficial de la Alcaldía, por grupos de Whatsapp, invitando a todos los niños, niñas y jóvenes entre las edades de 6 a 17 años de la parte

urbana y rural para que se hicieran participes de la Escuela de Formación Deportiva y Recreativa de Baloncesto.

Realice visita a la institución educativa Normal Superior de Junín y a cada una de sus sedes para hacer la respectiva invitación a todos los niños, niñas y jóvenes para que se vinculen en la escuela de formación de Baloncesto.

Realicé inscripciones en la biblioteca municipal, donde se acercaban los padres de familia con sus hijos y diligenciaban allí los formatos requeridos por Indeportes para la adecuada inscripción a la escuela deportiva de Baloncesto en las categorías de Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento.

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.**

Ejecuté continuo del acta de inicio un contenido teórico pertinente a la disciplina de Baloncesto, este contemplado en su totalidad en un plan pedagógico, desarrollado para las tres categorías desde similitud de campos, pero con contenidos enfocados a cada categoría, posterior a eso también se llevó a cabo la dirección de este plan pedagógico unas mallas curriculares cada una con un contenido diferente y apropiación distinta dentro de los conceptos que en el Baloncesto se puedan manejar.
Además, se establecieron horarios y sitios de trabajo especificando los lugares de encuentro con las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento pertinentes y los horarios acordes a las sesiones de trabajo con cada categoría de la siguiente manera:

Ajusté los horarios, para que los niños, niñas y jóvenes también puedan participar en otras escuelas de formación que hay en el Municipio

Los horarios se asignaron de lunes a Viernes de la siguiente manera:

INICIACIÓN: Lunes, Miércoles y Jueves de 2 a 4 pm

FUNDAMENTACIÓN: Martes de 2 a 4 pm Miércoles y Jueves de 4 a 6 pm

PERFECCIONAMIENTO: Lunes, Martes y Viernes de 4 a 6 pm.

Entregando todo esto en las fechas establecidas de acuerdo a nuestra firma en el acta de inicio, de igual forma se intenta dar un contenido acorde para cada categoría, enfocando aspectos técnicos de baloncesto, aspectos tácticos y lo más importante una apropiación del componente físico, el cual condiciona el joven o niño a participar de manera más propia en la disciplina.

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.

Proyecte la elaboración de plan pedagógico y mallas curriculares para las categorías de Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento, donde se evidencia los diferentes temas y actividades que se llevaran a cabo durante todo el proceso y las sesiones de clase.

Apliqué diversas actividades, teniendo en cuenta los componentes físicos, técnicos y tácticos que están dentro del plan pedagógico y las mallas pedagógicas, teniendo en cuenta las necesidades deportivas que tienen los niños, niñas y jóvenes en sus diferentes categorías.

En iniciación trabajé entradas en doble ritmo, detención en un tiempo con lanzamientos al aro y juego.
En fundamentación, trabajé resistencia, entradas en doble ritmo, pasé cortes y lanzamientos de media.
Y en perfeccionamiento me enfoqué en trabajar el componente físico y táctico fortaleciendo el trabajo en grupo.

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.**

Realicé un proceso de convocatoria por el municipio de Junín, trasmitiendo en sus inicios la participación en la disciplina de baloncesto, también se llevó a cabo una socialización por las redes sociales, además de recomendar con algunos conocidos el nuevo proceso que se iba a empezar en el municipio de Junín, se difundió una publicidad e imagen con los datos más relevantes acerca del proceso y de los contactos para que así mismo se pudieran acercar para poder participar, haciendo participes a toda la comunidad para que se acercaran a la alcaldía municipal y de esta forma se les hiciera la entrega de los formatos de inscripción acordes para que el niño pudiera participar de la escuela de formación de baloncesto, como también consolidar un grupo activo.

Realice actividades de integración como juegos pre-deportivos los cuales permitieron motivar a los deportistas en este proceso.
Registré niños del municipio a la escuela de formación de baloncesto, en todas las categorías, teniendo como total cuarenta y cinco (45) quedando de la siguiente manera: Iniciación (6 a 8 años) 10 deportistas, Fundamentación (9 a 12 años) 10 deportistas y Perfeccionamiento (13 a 17 años) 25 deportistas, asistiendo todos a las clases, las cuales se realizaron en el campo deportivo de la Normal Superior con el siguiente horario:

INICIACIÓN: Lunes, Miércoles y Jueves de 2 a 4 pm

FUNDAMENTACIÓN: Martes de 2 a 4 pm Miércoles y Jueves de 4 a 6 pm

PERFECCIONAMIENTO: Lunes, Martes y Viernes de 4 a 6 pm.

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

Utilice adecuadamente la imagen y nombre de Indeportes Cundinamarca en la actividad de presentación de formadores en el municipio de Junín, reunión la cual se llevó acabo en la oficina de deportes del municipio en cabeza del gestor provincial Ubeimar Baracaldo y gestor de zona Alex Urrego, acompañados del director y coordinadora de escuelas de formación; por otro lado utilice los logos del instituto en las reuniones con padres de familia y director de la oficina de deportes de Junín con el fin de resaltar la imagen y buen nombre de Indeportes.

En Febrero realicé volantes con los logos de Indeportes Cundinamarca para la promoción de la escuela de Baloncesto, los cuales fueron pegados en los lugares visibles del municipio; además resalté el nombre de Indeportes en la entrevista que nos hizo la emisora Fm Junin Steréo donde hice la invitación a toda la población de 6 a 17 años del municipio a que se inscriban en la escuela de Baloncesto.

En Marzo utilicé la respectiva dotación de prendas dadas por Indeportes en la reunión de mesas públicas.
Porte adecuadamente mi dotación en los diferentes entrenamientos de baloncesto.

En Abril porté adecuadamente la respectiva dotación de prendas dadas por Indeportes en el encuentro deportivo en el municipio de Ubalá y en la celebración del día del niño en Junín.

En Mayo porté adecuadamente la respectiva dotación de prendas dadas por Indeportes en la capacitación de pruebas antropométricas y test en el municipio de Zipaquirá, además en la aplicación de pruebas en Junín.

En Junio porté adecuadamente la respectiva dotación de prendas dadas por Indeportes en el apoyo a la ciclo travesía realizada en el municipio de Junín, en la fase municipal de los juegos Intercolegiados en el municipio de Junín.

En Julio porté adecuadamente la respectiva dotación de prendas dadas por Indeportes en el apoyo en la primera carrera clásica ciclística kids en el municipio de Junín, además apoyé en la recepción de documentos de los estudiantes que van a participar en los juegos Intercolegiados.

En Agosto utilicé la dotación de prendas dadas por Indeportes en el encuentro

deportivo con las categorías de iniciación y fundamentación en el municipio de Gachetá y en los juegos Intercolegiados.

En Septiembre porté adecuadamente la respectiva dotación de prendas dadas por Indeportes en día recreativo y reunión de formadores de Junín con el Coordinador Fredy.

En Octubre porté adecuadamente la respectiva dotación de prendas dadas por Indeportes en el campeonato inter-alcaldias realizado en el municipio de Gachetá, y en la aplicación de las pruebas físicas y antropométricas.

En Noviembre utilicé la respectiva dotación de prendas dadas por Indeportes en algunos entrenamientos, en el apoyo de la carrera atlética en el municipio de Junín, en la capacitación de los formadores en la Gobernación de Cundinamarca.

En Diciembre porté adecuadamente la respectiva dotación de prendas dadas por Indeportes en algunos entrenamientos, festival de cierres y festival del rio que organizó el municipio de Junín.

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.**

Realicé con antelación un numero de planeaciones para cada categoría, teniendo en cuenta los diferentes componentes y temas a ejecutar con los estudiantes para cada entrenamiento, en donde cada sesión se compone por veinte (20) minutos de preparación, una hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas.; con ejercicios, juegos y circuitos diferentes para cada una de ellas en cada categoría, cada sesión de estas con sus tiempos pre establecidos, así como el tiempo de calentamiento, la parte central de ejecución de trabajo técnico, táctico o físico y sobre todo su parte final, cada una de estas actividades con un tiempo determinado por la sesión de clase y horario ya establecido, de tal manera que se pudiera realizar toda la planeación en su totalidad con la categoría pertinente, de todos y cada uno de los meses del contrato desde Febrero hasta el mes de Diciembre del 2022.

Prepare y ejecute durante los meses de contrato las sesiones de entrenamiento con la escuela de formación de Baloncesto bajo las indicaciones y formatos establecidos en las siguientes fechas:

FEBRERO: ALISTAMIENTO

Elaboré y entregué las mallas pedagógicas y plan pedagógico, donde va plasmado las diversas necesidades, jugadas, circuitos, la parte teórica y táctica para cada categoría.
Visité la emisora de Junín Stereo, donde realicé la respectiva invitación a todos los

niños, niñas y jóvenes del municipio de la zona urbana y rural para que hagan parte de la escuela de formación de baloncesto.

Realicé visita en la Escuela Normal Superior, ingresé a varios cursos y allí hice la invitación a que participen de la escuela de Baloncesto.

Realicé inscripciones en la biblioteca municipal, allí se acercaban los padres de familia con sus hijos, los jóvenes y les entregaba los formularios de Indeportes para su debido diligenciamiento

MARZO Se envió la planeación de **ABRIL**

Del 4 al 10 de Abril
Del 11 al 17 de Abril
Del 18 al 24 de Abril
Del 25 de Abril al 01 de Mayo

ABRIL Se envió la planeación de **MAYO**

Del 2 de mayo al 8 de mayo
Del 9 de mayo al 15 de mayo
Del 16 de mayo al 22 de mayo
Del 23 de mayo al 29 de mayo
Del 30 de mayo al 05 de Junio

MAYO Se envió la planeación de **JUNIO**

Del 6 de Junio al 12 de Junio
Del 13 de Junio al 19 de Junio
Del 20 de Junio al 26 de Junio
Del 27 de Junio al 03 de Julio

JUNIO Se envió la planeación de **JULIO**

Del 4 de Julio al 10 de Julio
Del 11 de Julio al 17 de Julio
Del 18 de Julio al 24 de Julio
Del 25 de Julio al 31 de Julio

JULIO Se envió la planeación de **AGOSTO**

Del 01 de Agosto al 07 de Agosto
Del 08 de Agosto al 14 de Agosto
Del 15 de Agosto al 21 de Agosto
Del 22 de Agosto al 28 de Agosto
Del 29 de Agosto al 04 de Septiembre

AGOSTO Se envió la planeación de **SEPTIEMBRE**

Del 05 de Septiembre al 11 de Septiembre
Del 12 de Septiembre al 18 de Septiembre
Del 19 de Septiembre al 25 de Septiembre
Del 26 de Septiembre al 02 de Octubre

SEPTIEMBRE Se envió la planeación de **OCTUBRE**

Del 03 de Octubre al 09 de Octubre
Del 10 de Octubre al 16 de Octubre
Del 17 de Octubre al 23 de Octubre
Del 24 de Octubre al 30 de Octubre
Del 31 de Octubre al 06 de Noviembre

OCTUBRE Se envió la planeación de **NOVIEMBRE**

Del 07 de Noviembre al 13 de Noviembre
Del 14 de Noviembre al 20 de Noviembre
Del 21 de Noviembre al 27 de Noviembre
Del 28 de Noviembre al 04 de Diciembre

NOVIEMBRE Se envió la planeación de **DICIEMBRE**

Del 05 de Diciembre al 11 de Diciembre
Del 12 de Diciembre al 18 de Diciembre
Del 19 de Diciembre al 25 de Diciembre

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

Efectúe y actualicé la información según directrices del gestor provincial del Guavio Sergio Alexander Urrego Sarmiento, a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tiene implementado para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requirió para efectuar el plan de programa que brinda INDEPORTES.
Los formatos han sido socializados y entregados por parte del gestor provincial del Guavio, los cuales también fueron socializados y entregados al director de deportes, padres de familia, a los niños y jóvenes activos del programa de la escuela de formación deportiva y recreativa de Baloncesto.
A la fecha se cuenta con 45 deportistas debidamente inscritos en los formatos de indeportes estas carpetas se encuentran cargadas en el google drive en cada categoría en PDF

Realicé entrega y cargue a la plataforma del formato diligenciado y actualizado de control y seguimiento de beneficiarios correspondiente a los meses de ejecución de contrato.

Recibí e hice el cargue de la información de cada deportista junto con los formatos de consentimiento informado (participación y covid-19), ficha de matrícula con los documentos solicitados en el mismo (foto, documento de identidad eps o sisben) como parte de la respectiva inscripción ante Indeportes Cundinamarca en la escuela de formación deportiva de Baloncesto. La información de cada deportista se adjuntó en la plataforma de Google Drive en la carpeta determinada (inscripciones deportistas).

La información mencionada anteriormente reposa a través del correo indeportesguavio2022@gmail.com en la plataforma google drive para la verificación por parte del gestor de zona y el Instituto.

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.**

Presente con anticipación una serie de planeaciones diarias y mensuales, denotando un compromiso y responsabilidad con mi trabajo y sobre todo con la sesión programada, siendo esta la que me permita escoger un contenido apropiado y acorde a cada categoría para ejecutar, de esta manera todo esto quedo consignado en el drive, en donde nuestro supervisor pudo dar evidencia de que si se llevó a cabo la planeación de un número de sesiones programadas con anterioridad. Por ende, se llevó a cabo la preparación de los nueve meses cada uno con anticipación como lo manifiesta el contrato, programando todos los meses de la mejor manera para así mismo tener un control de las sesiones de clase, un orden y un objeto tanto técnico y táctico por estudiar y desarrollar, de la misma manera explicando cada uno de los objetivos, de los juegos o actividades que se llevan a cabo en la sesión según corresponda al día y a la categoría con la que se tiene la sesión de clase.
Estas sesiones quedaron de la siguiente manera:

FEBRERO: ALISTAMIENTO
Semana 1: del 28 de febrero al 6 de marzo

MARZO: Primera semana del 7 al 13, segunda semana del 14 al 20, tercera semana del 21 de marzo al 27, cuarta semana del 28 al 3 de abril.

ABRIL: Primera semana del 4 al 10, segunda semana del 11 al 17, tercera semana del 18 al 24, cuarta semana del 25 al 01 de mayo

MAYO: Primera semana del 2 al 8, segunda semana del 9 al 15, tercera semana del 16 al 22, cuarta semana del 23 al 29 y quinta semana del 30 al 05 de junio.

JUNIO: Primera semana del 6 al 12, segunda semana del 13 al 19, tercera semana del 20 al 26, cuarta semana del 27 al 03 de julio.

JULIO: Primera semana del 4 al 10, segunda semana del 11 al 17, tercera semana del 18 al 24, cuarta semana del 25 al 31 de julio.

AGOSTO: Primera semana del 1 al 7, segunda semana del 8 al 14, tercera semana del 15 al 21, cuarta semana del 22 al 28 y quinta semana del 29 al 4 de septiembre.

SEPTIEMBRE Primera semana del 05 al 11, segunda semana del 12 al 18, tercera semana del 19 al 25, cuarta semana del 26 al 02 de octubre.

OCTUBRE: Primera semana del 03 al 09, segunda semana del 10 al 16, tercera semana del 17 al 23, cuarta semana del 24 al 30 y quinta semana del 31 al 06 de noviembre.

NOVIEMBRE: Primera semana del 07 al 13, segunda semana del 14 al 20, tercera semana del 21 al 27, cuarta semana del 28 al 04 de diciembre.

DICIEMBRE: Primera semana del 05 al 11, segunda semana del 12 al 18, tercera semana del al 24 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.**

Prepare un cronograma con las evaluaciones que se realizaran a las distintas categorías a cargo, teniendo en cuenta el desarrollo motor y físico del niño, como también la implementación de unos formatos suministrados por INDEPORTES y el supervisor a cargo, además de un cronograma con el mes y días en los que se realizar las pruebas físicas y antropométricas en un inicio, un seguimiento y una finalización, para así corroborar cual fue la progresión del niño en el tiempo trascurrido, dentro de la disciplina, de esta manera se pudo evidenciar que los test se llevaron a cabo cuando se pudo volver a modo presencial,
Entregue al respetivo coordinador, cada uno de los listados y resultados de las tomas de evaluaciones desarrolladas a los deportistas con datos importantes para el proceso de selección y formación de nuevos talentos deportivos. De la siguiente manera:

MAYO:

Estás pruebas fueron aplicadas en la semana del 16 al 20 de mayo del año 2022 en el horario de 2 a 5 de la tarde.
Se aplicaron las pruebas de entrada a 45 deportistas entre ellos 10 de iniciación,

10 de fundamentación y 25 de perfeccionamiento con los cuales se realizó de la siguiente manera:
El día lunes se le realizó las pruebas a la categoría de iniciación, el día martes fundamentación y miércoles perfeccionamiento; esta actividad se lleva a cabo en el polideportivo municipal donde se utilizó el escenario para la aplicación de las mismas.
Se utilizaron diferentes materiales tales como:

- conos, platillos, básculas, cinta métrica, un bastón con medición en centímetros etc.

La actividad fue realizada con éxito ya que, con los formadores de las diversas disciplinas deportivas de ciclismo, futbol de salón, tenis de mesa y baloncesto nos reunimos y trabajamos en equipo logrando así aplicar cada una de las pruebas, se organizaron los deportistas por disciplinas deportivas y por categoría de acuerdo al día establecido y se logró así un excelente trabajo de resultados de pruebas antropométricas y físicas.

La segunda toma fue en el mes de **OCTUBRE:**

Aplique las pruebas físicas y antropométricas en el mes de Octubre, donde participaron 45 deportistas en las siguientes categorías Iniciación: 10, Fundamentación 10 y perfeccionamiento 25. Aplicando pruebas por rangos de edades de la siguiente manera:

- (6 a 8 años) y e (9 a 10 años): 20 metros lisos, salto largo, salto vertical, shutter run 4x10, Agarre de bastón.
- (11 a 13 años): 20 metros lisos, salto largo, salto vertical, shutter run 4x10, Agarre de bastón y 300 metros planos.
- (14 a 17 años): 20 metros lisos, salto largo, salto vertical, shutter run 4x10, Agarre de bastón, course navette 20 metros / distancia por tiempo y course navette 20 metros / rectas

Con los cuales se evidenciaron las mejoras de los resultados de la primera toma.
Seguiré potenciando en cada uno de los deportistas sus habilidades físicas para así seguir mejorando resultados en las próximas pruebas.

Tras la medición se realizó análisis cuantitativo en archivo excel y cualitativo archivo word, informe que se entregó con el informe de actividades correspondiente.

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.**

Efectué la firma por parte de la entidad municipal, de tal manera que se denoto mi responsabilidad y compromiso hacia las labores deportivas y recreativas con el municipio y la escuela de formación de Baloncesto.

De igual manera siempre se pidió la certificación municipal al coordinador de deportes del municipio de Junín, Licenciado Fredy Yamith Rodríguez Hilarión, el cuál siempre nos colaboró con la firma de esta para presentar en el informe de cada mes para así mismo tener el salario a comienzos del mes siguiente.

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

FEBRERO: Planifique asistir a los encuentros de actividad física que tengan planteados la subgerencia técnica de Indeportes, quedando atenta a realizar apoyo en las actividades programadas, para así lograr que se ejecuten de la mejor manera y dejar el buen nombre en alto de Indeportes.

MARZO: Realicé la actividad mesas de políticas públicas con los padres de familia de la escuela de formación.

ABRIL: Realicé apoyo en las inscripciones de los estudiantes de la Escuela Normal Superior de Junín que van a participar en los juegos Intercolegiados 2022 en la disciplina de baloncesto categoría juvenil rama femenino y masculino.

MAYO: Apoyé con el aporte económico para la comparsa de la inauguración de la copa en la Gobernación.
Apoyé con la inscripción de la rama juvenil femenino y masculino de Baloncesto en los juegos Intercolegiados teniendo como un total de 20 deportistas.

JUNIO: Realicé apoyo al programa de políticas públicas aplicando encuestas a la comunidad.
Realicé apoyo el 26 de Junio a la ciclo travesía en el municipio de Junín.

JULIO: Realice apoyo al programa de políticas públicas en la aplicación de encuestas mediante formulario de google drive a población (padres de familia, deportistas, formadores deportivos etc.)

SEPTIEMBRE: Realice apoyo en las actividades programadas por el municipio.

OCTUBRE: Apoyé el campeonato Inter-Alcaldías realizado en el municipio de Gachetá.

NOVIEMBRE: Apoyé en el municipio de Junín la carrera atlética, apoyé el campeonato de baloncesto abierto en el municipio de Junín.
Apoyé y asistí a la reunión y capacitación presencial en instalaciones de la gobernación de Cundinamarca convocada por parte de la gerente de Indeportes la doctora Liliana Ramírez. Hora: 8:30 am. Tema: cierre de actividades festivales deportivos, socialización cobertura poblacional, resultados test físicos, intervención del área psicosocial “herramientas en las diferentes habilidades psicológicas relevantes en el proceso deportivo”.

DICIEMBRE: Apoyé en el municipio de Junín la organización del campeonato copa navideña interna, el festival de cierres de escuelas de formación.

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

Participé de las reuniones convocadas por el supervisor además de las asistencias por la subgerencia técnica en eventos relacionados con actividad física, como capacitaciones encaminadas al deporte y las Reuniones.
Con las siguientes fechas:

FEBRERO:

Reunión del día 15 de febrero para presentación de los nuevos formadores e instrucciones para el municipio de Junín al coordinador de deportes y el secretario de desarrollo social.

Reunión 09, presentación de trabajo grupo del Guavio ante el coordinador juan David prieto y cesar soler

10 de febrero reunión por meet explicación de los formatos para realizar la malla y el plan pedagógico
Reunión 16-02-22, capacitación sobre informes, con nuestro supervisor Alex Urrego. de 7.00pm a 9:00pm

Reunión 24-02-2022, presentación de escuelas de formación en el municipio, 4:00 a 5:00 pm

Reunión 25-02-2022, reunión técnica, correcciones de informes, gestor provincial

MARZO:

Reunión del día 01 de Marzo en la Calera, capacitación mesas públicas.

Reunión 16 de Marzo por meet.

Reunión 23 de Marzo en Gama, con todos los formadores del Guavio.

Reunión 28 de Marzo, capacitación

ABRIL:

Reunión 18 de Abril, supervisión por parte de nuestro gestor, para la entrega de informe.

Reunión 20 de abril, aplicación meet, desarrollo grupo poblacional, decente juan David Prieto

Reunión 25 de Abril, revisión de informe, municipio de Gacheta.

Reunión 25 de Abril, líneas energéticas y principios fisiológicos del entrenamiento.

MAYO:

Reunión 7 de Mayo, aplicación meet dirigida por el gestor Lic. Alex Urrego.

Capacitación 12 Mayo en Zipaquirá sobre la aplicación de las pruebas antropométricas.

Reunión 18 de Mayo, aplicación meet dirigida por el gestor Alex Urrego

Reunión 26 de Mayo, proyección del informe del mes de Mayo

JUNIO:

Reunión 6 de Junio, sobre políticas públicas aplicación meet.

13 Junio reunión formadores aplicación meet.

Reunión 15 de Junio, aplicación meet capacitación recursos educativos digitales

Reunión 29 de Junio, proyección del informe del mes de Junio

JULIO:

Reunión 12 de Julio, aplicación meet con el gestor.

Reunión 25 de Julio reunión formadores aplicación meet.

Reunión 01 de Agosto proyección del informe del mes de Julio

AGOSTO:

Reunión 01 de Agosto, aplicación meet con el gestor.

Reunión 30 de Agosto aplicación meet con el gestor

SEPTIEMBRE:

Reunión 08 de Septiembre, aplicación meet plande acción y prevención de sustancias psicoactivas.

Reunión 26 de Septiembre aplicación meet con el gestor Alex Urrego.

OCTUBRE:

Reunión 06 de Octubre, aplicación meet logística apoyo de eventos del mes.

Reunión 07 de Octubre, reunión mensual de formadores y revisión de informe de gestión.

Reunión presencial 22 de Octubre revisión de pruebas por parte del gestor Alex Urrego.

NOVIEMBRE:

Reunión 01 de Noviembre, presencial con el gestor Alex Urrego en el municipio de Gachetá.

Reunión 15 de Noviembre, reunión presencial con todas las provincias de Cundinamarca en la gobernación.

Reunión presencial 22 de Noviembre reunión por meet con el gestor Alex Urrego sobre los festivales deportivos.

DICIEMBRE:

Reunión 12 de Diciembre, reunión por meet, proyección informe mensual.

Reunión 14 de Diciembre reunión por meet con el gestor Alex Urrego sobre la verificación y corrección del informe de Diciembre y el informe final.

INFORME FESTIVAL DE ESCUELAS DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO DE JUNÍN

FECHA: 01 de Diciembre
Realicé la actividad de cierre de escuelas de formación deportiva que se llevó a cabo en el municipio de Junín en compañía del grupo de formadores de Indeportes Cundinamarca asignados para el municipio.

La actividad se desarrolló en 3 momentos según las indicaciones establecidas las cuales fueron:

1.. Bienvenida de los participantes: Se realizó bienvenida de los participantes los cuales fueron citados a las 9:00 am en el polideportivo municipal, luego los formadores los llevaron al campo deportivo la granja, la cual está situada a las afueras del municipio; de esta manera se dio inicio con la actividad recreativa y juegos pre deportivos con un tiempo de 40 minutos dirigida por todos los formadores e integrando a todos los grupos de formación.

2.. Reto gyncana: Se realizó un circuito de habilidades el cual está organizado por

niveles de formación con actividades por estaciones en donde los participantes utilizan e integran formas básicas de movimiento mediante secuencia de ejercicios de acuerdo a la edad de los jugadores y con el objetivo de desarrollar estas en el menor tiempo posible.

3.. Festivales deportivos: Se plantearon actividades y ejercicios de manera individual y grupal organizadas por juegos de pelota, juegos de marca, combate y precisión.

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.**

Cumplí con la proyección y entrega del formato (FUID) debidamente diligenciado al área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera en el momento requerido.

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.**

Presenté durante todo el proceso de contrato desde el mes de febrero hasta el mes de diciembre la entrega al gestor de zona Alex Urrego los documentos elaborados y requeridos para la presentación final de los informes de gestión contractual correspondientes a cada mes y el informe final para diciembre; se hizo cargue de los documentos a la plataforma de Secop II para la revisión por parte de la supervisión del contrato de la siguiente manera:

Cuenta de cobro
Informe de gestión contractual
Parafiscales
Evidencias
Pruebas físicas y antropométricas (Mayo – Noviembre)

Presente y entregue los informes finales para la ejecución y terminación del contrato con la presentación en la plataforma requerida.

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

Entregué todos los documentos expedidos tanto por la dirección técnica, por la oficina de desarrollo social, y por nuestro supervisor Alex Urrego, se cargaron todos los documentos al drive en donde se anexaban todas las planeaciones, informes y documentos expedidos, y de esta manera poder llevar a cabo un control del proceso que se llevó con el instructor de la escuela de formación.

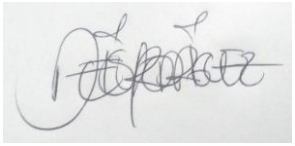
Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	10
FUNDAMENTACION	10
GPERFECIONAMIENTO	25
TOTAL	45

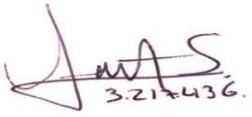
Modalidad de contratación	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	**Valor contrato inicial: $ 11.998.000** **Valor adición: $5.999.000** **Valor total: $17.997.000**	**10 meses 15 dias**	RES-2022000266 DE 28/01/2022 RES-2022003269 DE 08/09/2022

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	DEISY BIBIANA RODRÍGUEZ CASTILLO



Firma



SERGIO ALEXANDER URREGO SARMIENTO
GESTOR PROVINCIA DEL GUAVIO
V. B.

RELACIÓN DE ANEXOS

OBLIGACION 1

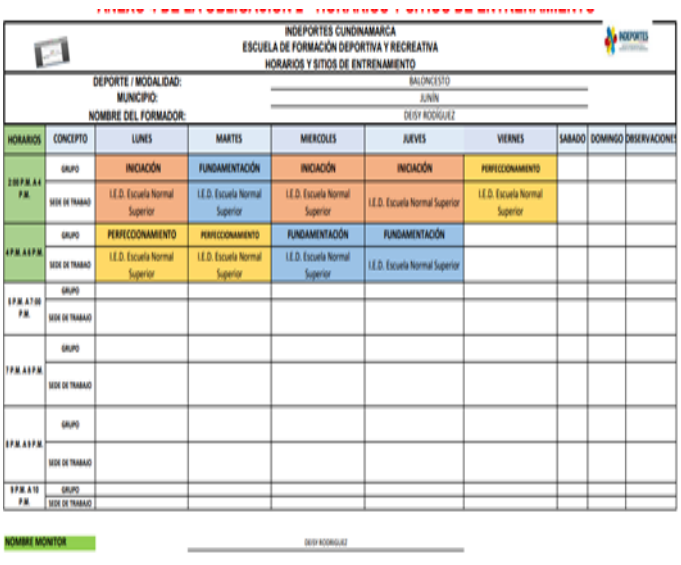








OBLIGACION 2



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

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: JUNIN
NOMBRE DEL FORMADOR: DEISY RODRIGUEZ

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

NOMBRE MONITOR: DEISY RODRIGUEZ



INDEPORTES

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 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
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11 998.000) M/CTE
Plazo:	DIEZ (10) 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 ciudadanía N° 1.074.417.823 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	RED-20220000455	Fecha de expedición: 28/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 01/02/2022
Polizas 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

CUNDINAMARCA
EL DIAGNOSTICO

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.

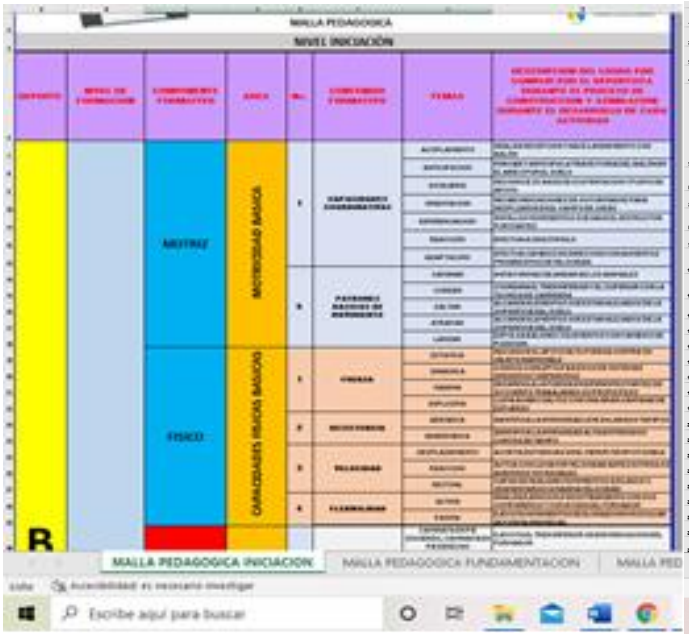
INTRODUCCIÓN

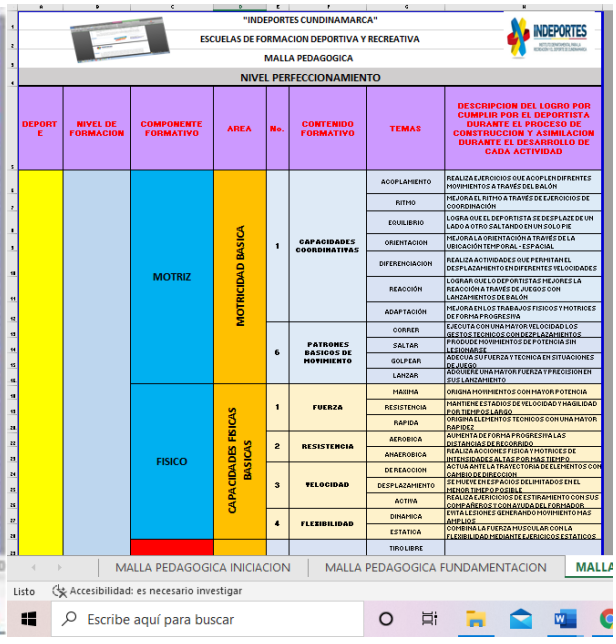
Con este plan pedagógico se busca que la escuela de formación deportiva de baloncesto sea una estrategia de recreación y deporte orientado a las comunidades municipales como niños, niñas y jóvenes, aplicando principios de participación comunitaria encaminada al aprovechamiento del tiempo libre y las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

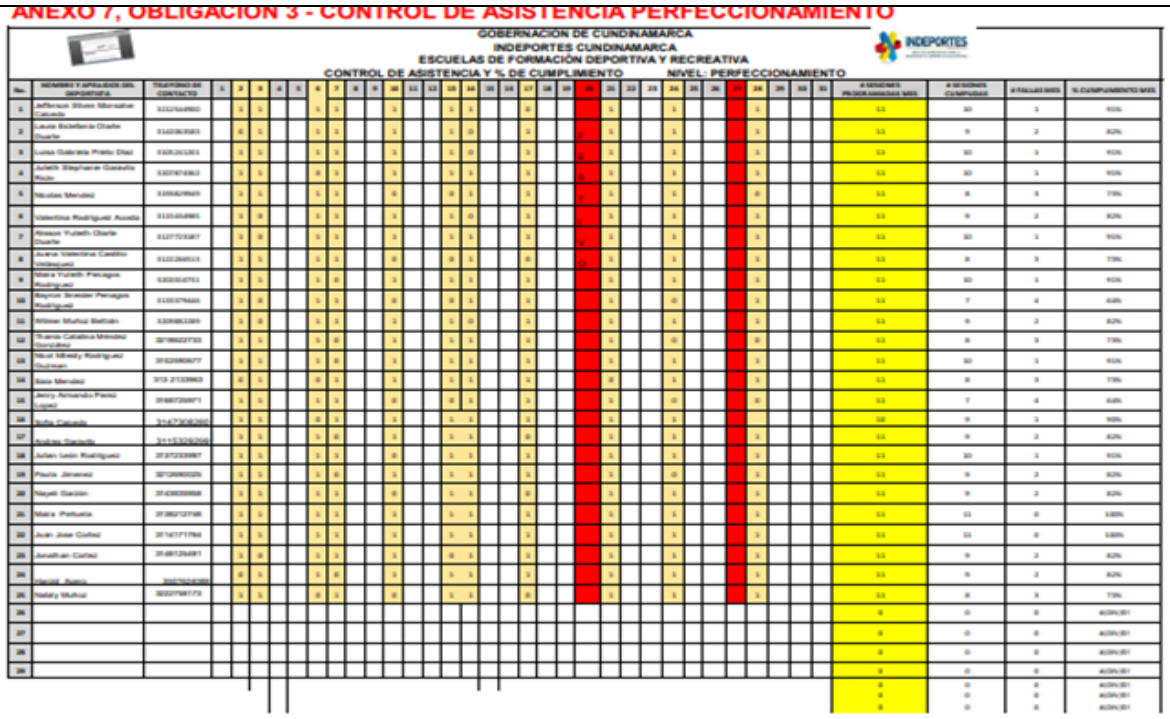
Siendo el baloncesto un deporte de gran promoción y practica en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, es una necesidad su incursión como un proceso pedagógico-deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas y tácticas 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.

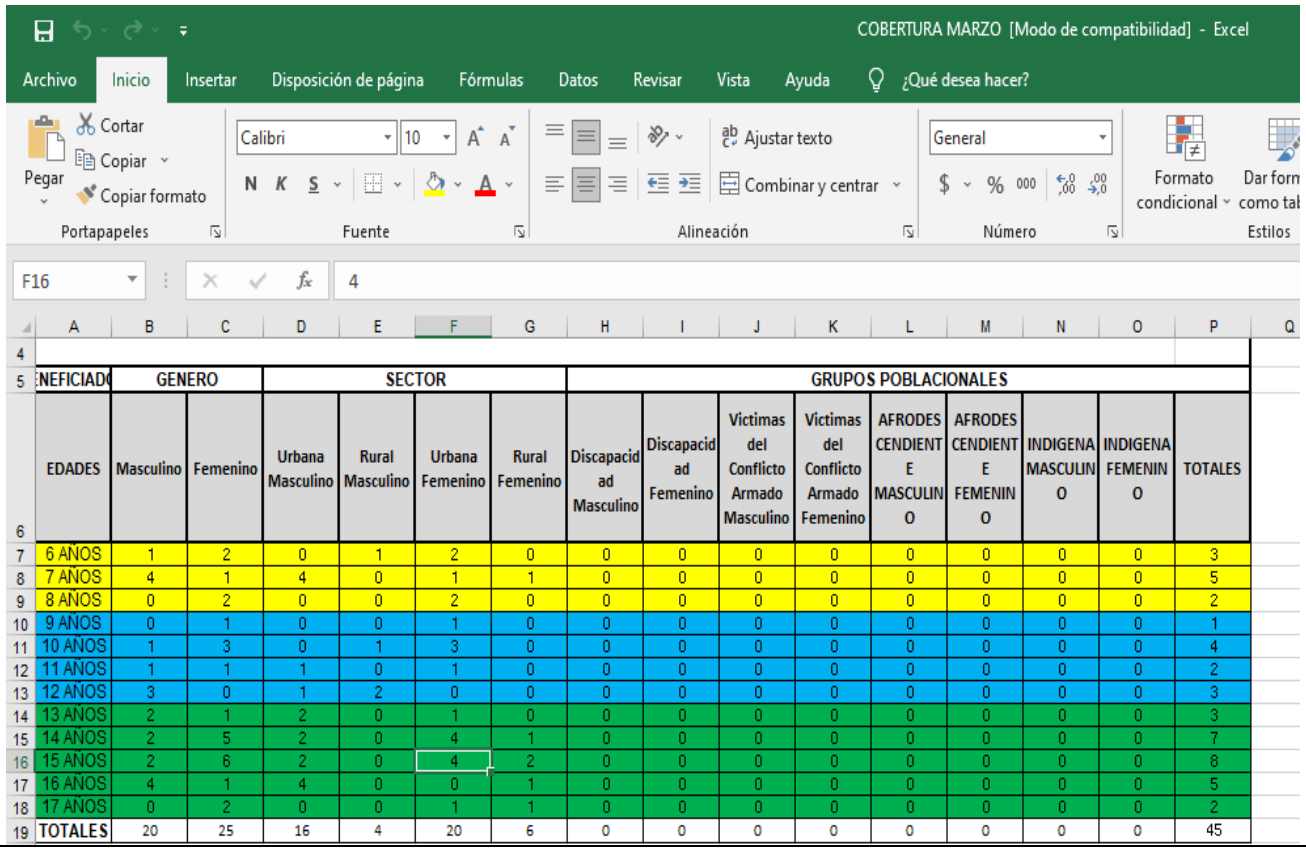
OBLIGACION 3



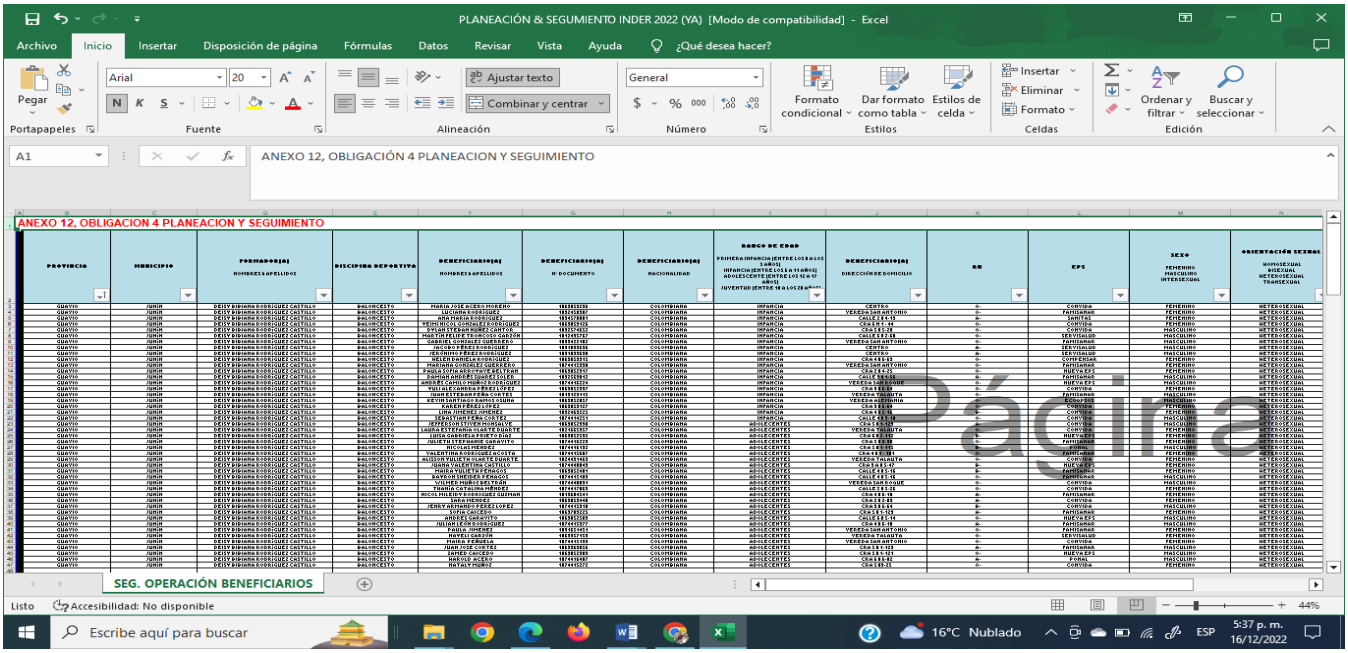




OBLIGACION 4



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
4																
5	NEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
6	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
7	6 AÑOS	1	2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
8	7 AÑOS	4	1	4	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9	8 AÑOS	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10	9 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
11	10 AÑOS	1	3	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
12	11 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
13	12 AÑOS	3	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
14	13 AÑOS	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15	14 AÑOS	2	5	2	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
16	15 AÑOS	2	6	2	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8
17	16 AÑOS	4	1	4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
18	17 AÑOS	0	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
19	TOTALES	20	25	16	4	20	6	0	0	0	0	0	0	0	0	45



OBLIGACION 5

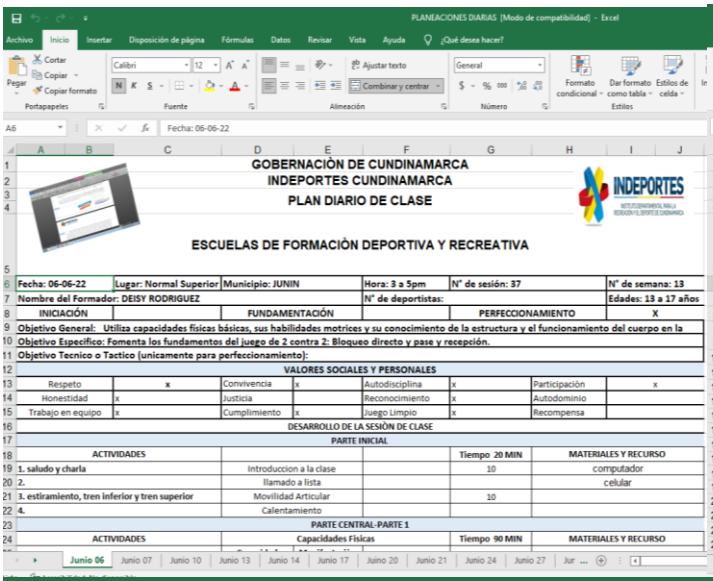








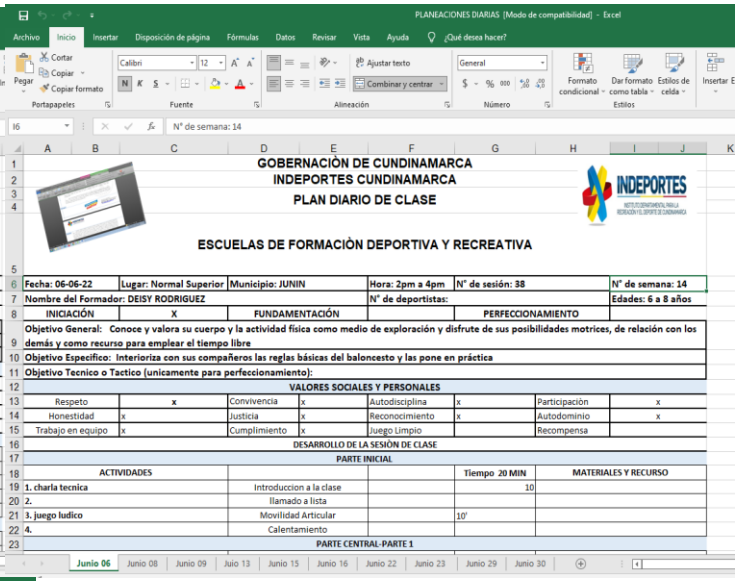
OBLIGACION 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

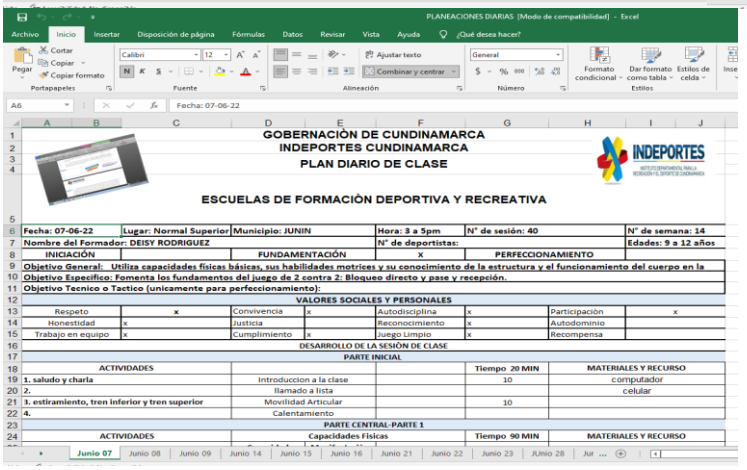
Fecha: 06-06-22	Lugar: Normal Superior	Municipio: JUNIN		Hora: 3 a 5pm	N° de sesión: 37		N° de semana: 13
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ				N° de deportistas:			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Utiliza capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la							
Objetivo Especifico: Fomenta los fundamentos del juego de 2 contra 2: Bloqueo directo y pase y recepción.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. saludo y charla		Introduccion a la clase		10	computador		
2.		llamado a lista			celular		
3. estiramiento, tren inferior y tren superior		Movilidad Articular		10			
4.		Calentamiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06-06-22	Lugar: Normal Superior	Municipio: JUNIN		Hora: 2pm a 4pm	N° de sesión: 38		N° de semana: 14
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ				N° de deportistas:			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Conoce y valora su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para emplear el tiempo libre							
Objetivo Especifico: Interioriza con sus compañeros las reglas básicas del baloncesto y las pone en práctica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. charla tecnica		Introduccion a la clase		10			
2.		llamado a lista					
3. juego ludico		Movilidad Articular		10'			
4.		Calentamiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 1							

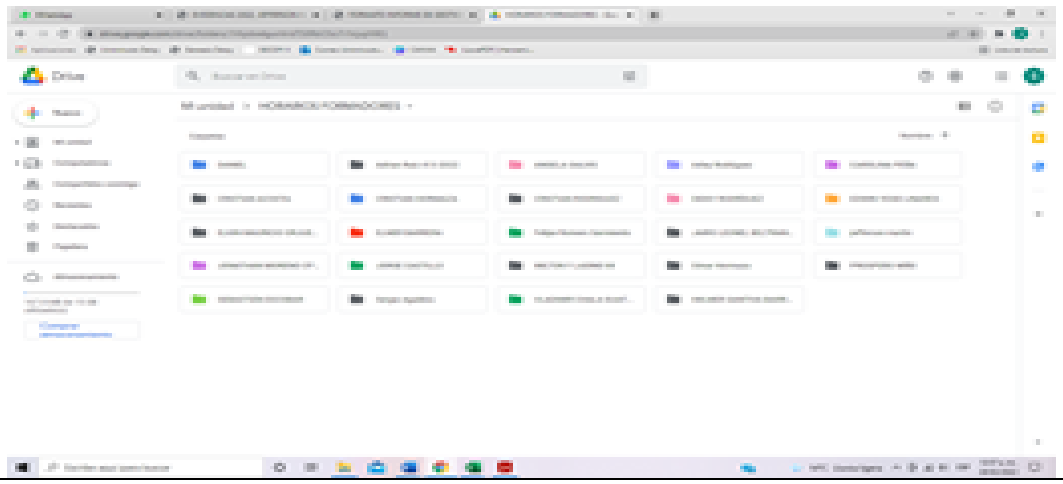


GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

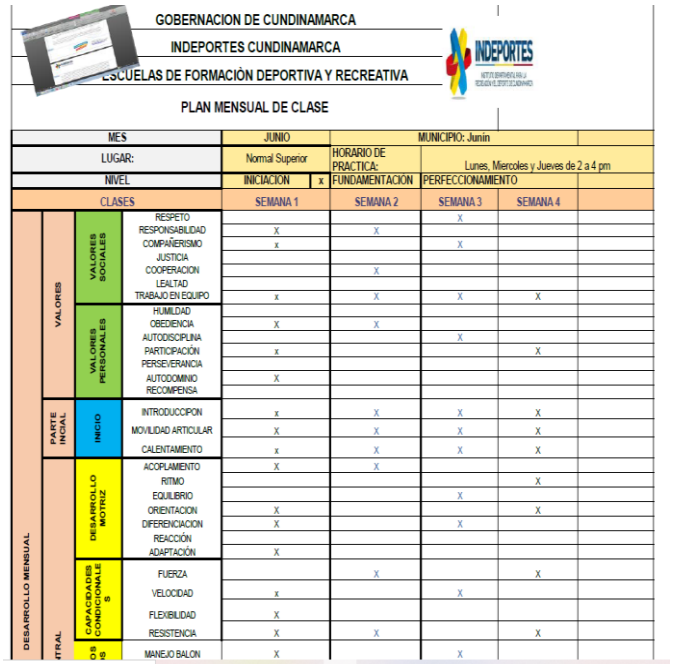
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07-06-22	Lugar: Normal Superior	Municipio: JUNIN		Hora: 3 a 5pm	N° de sesión: 40		N° de semana: 14
Nombre del Formador: DEISY RODRIGUEZ				N° de deportistas:			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Utiliza capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la							
Objetivo Especifico: Fomenta los fundamentos del juego de 2 contra 2: Bloqueo directo y pase y recepción.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. saludo y charla		Introduccion a la clase		10	computador		
2.		llamado a lista			celular		
3. estiramiento, tren inferior y tren superior		Movilidad Articular		10			
4.		Calentamiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		

OBLIGACION 7



OBLIGACION 8



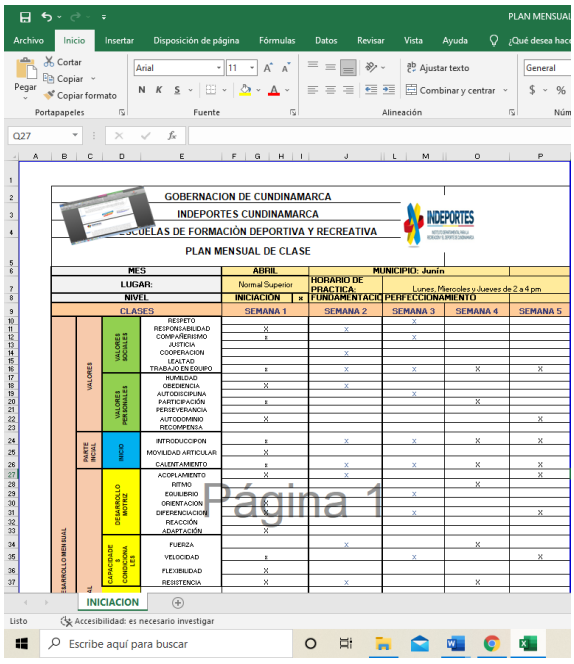
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	JUNIO	MUNICIPIO: Junín		
LUGAR:	Normal Superior	HORARIO DE PRACTICA:	Lunes, Miercoles y Jueves de 2 a 4 pm	
NIVEL	INICIACION x	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
VALORES – VALORES SOCIALES – RESPETO			X	
VALORES – VALORES SOCIALES – RESPONSABILIDAD	X	X		
VALORES – VALORES SOCIALES – COMPAÑERISMO	x		X	
VALORES – VALORES SOCIALES – JUSTICIA				
VALORES – VALORES SOCIALES – COOPERACION		X		
VALORES – VALORES SOCIALES – LEALTAD				
VALORES – VALORES SOCIALES – TRABAJO EN EQUIPO	x	X	X	X
VALORES – VALORES PERSONALES – HUMILDAD				
VALORES – VALORES PERSONALES – OBEDIENCIA	X	X		
VALORES – VALORES PERSONALES – AUTODISCIPLINA			X	
VALORES – VALORES PERSONALES – PARTICIPACIÓN	x			X
VALORES – VALORES PERSONALES – PERSEVERANCIA				
VALORES – VALORES PERSONALES – AUTODOMINIO	X			
VALORES – VALORES PERSONALES – RECOMPENSA				
PARTE INICIAL – INICIO – INTRODUCCIPON	x	X	X	X
PARTE INICIAL – INICIO – MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
PARTE INICIAL – INICIO – CALENTAMIENTO	x	X	X	X
DESARROLLO MOTRIZ – ACOPLAMIENTO	X	X		
DESARROLLO MOTRIZ – RITMO				X
DESARROLLO MOTRIZ – EQUILIBRIO			X	
DESARROLLO MOTRIZ – ORIENTACION	X			X
DESARROLLO MOTRIZ – DIFERENCIACION	X		X	
DESARROLLO MOTRIZ – REACCIÓN				
DESARROLLO MOTRIZ – ADAPTACIÓN	X			
CAPACIDADES CONDICIONALES – FUERZA		X		X
CAPACIDADES CONDICIONALES – VELOCIDAD	x		X	
CAPACIDADES CONDICIONALES – FLEXIBILIDAD	X			
CAPACIDADES CONDICIONALES – RESISTENCIA	X	X		X
MANEJO BALON	X		X	



OBLIGACION 9







Página 1

OBLIGACION 10



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 01/05/2022 al 30/05/2022,cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de Mayo de 2022

FREDY JAMITH RODRIGUEZ HILARION
COORDINADOR DE DEPORTES

Carrera 4 N° 3-15 Palacio Municipal / Teléfono: +57 310 7932618
Email: desarrollosocial@junin-cundinamarca.gov.co



MUNICIPIO DE JUNÍN

SECRETARIA DE DESARROLLO E INTEGRACION SOCIAL

CERTIFICACIÓN

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

HACE CONSTAR:

Que Deisy Bibiana Rodriguez Castillo, identificada con la cedula de ciudadania No. 1.074.417.423 de Gacheta Cundinamarca, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01/10/2022 al 30/10/2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de Octubre de 2022

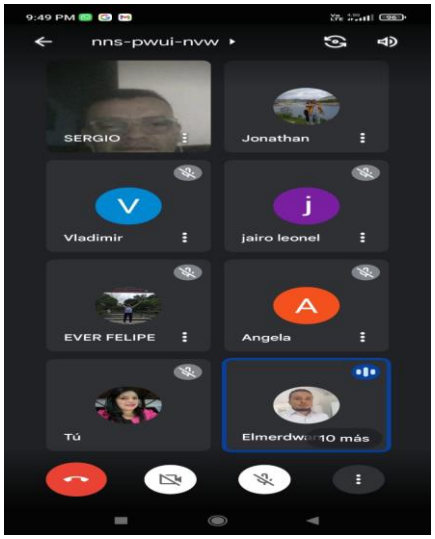
FREDY JAMITH RODRIGUEZ HILARION
COORDINADOR DE DEPORTES

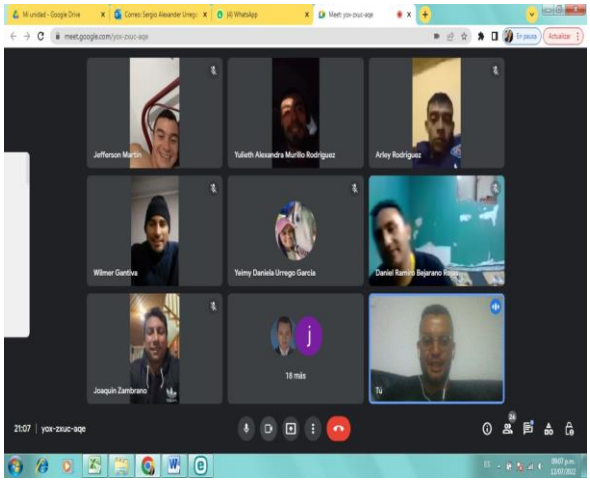
OBLIGACION 11





OBLIGACION 12

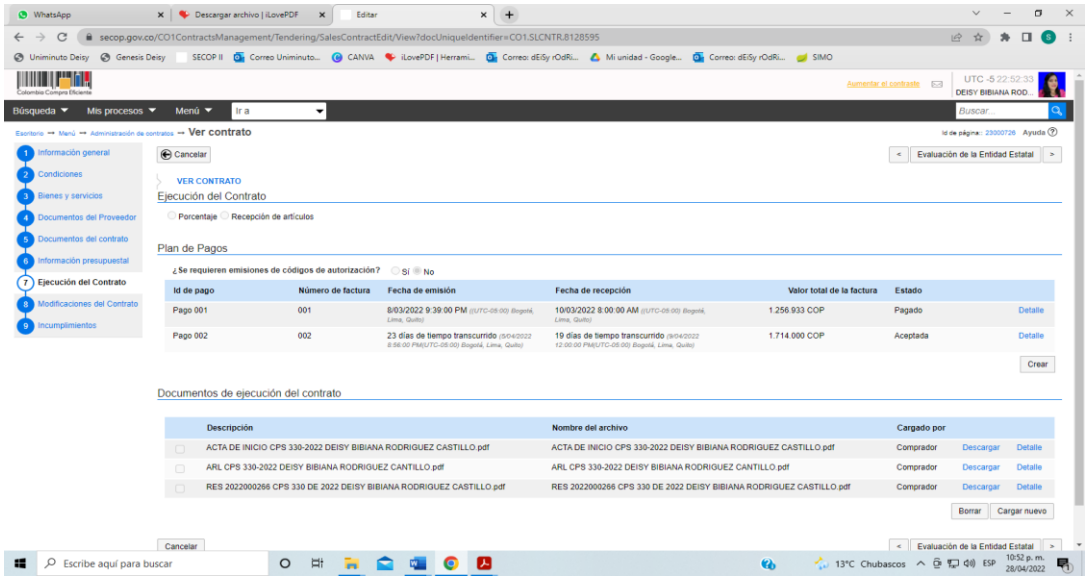




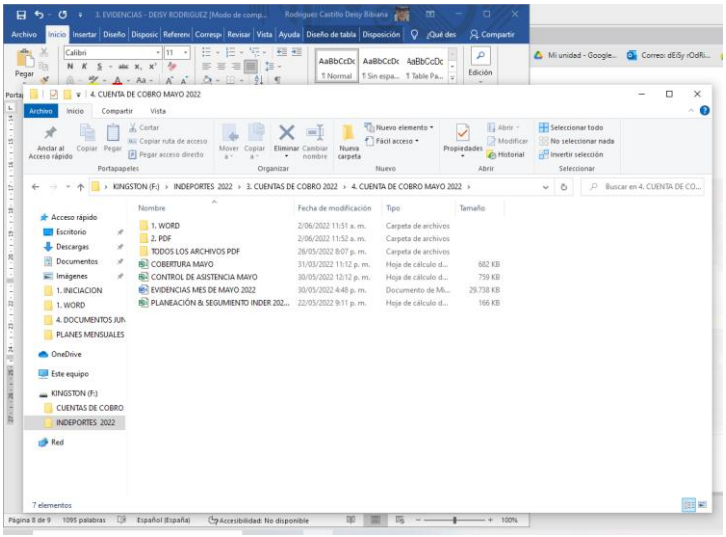
OBLIGACION 13

Cumplí con la proyección y entrega del formato (FUID) debidamente diligenciado al área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera en el momento requerido.

OBLIGACION 14



OBLIGACION 15



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

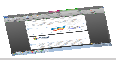
INDEPORTES

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



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 3 DE LA OBLIGACIÓN 8



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**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**	**SEMANA 4**	**SEMANA 5**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x			X		
			RESPONSABILIDAD			X			
			COMPAÑERISMO	x			X		
			JUSTICIA						
			COOPERACION			X			
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	x		X	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x					
			OBEDIENCIA			X			
			AUTODISCIPLINA				X		
			PARTICIPACIÓN	x				X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						X
			RECOMPENSA	x					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO	x		X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X			X
			RITMO					X	
			EQUILIBRIO				X		
			ORIENTACION	x					
			DIFERENCIACION	X			X		X
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		X	
			VELOCIDAD	x			X		X
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA			X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MANEJO BALON				X		X
			LANZAMIENTO						
			PASES						
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x			X		X
			JUEGOS TRADICIONALES			X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X	X

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**	**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			
			COMPAÑERISMO	x		X		
			JUSTICIA					
			COOPERACION		X			
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x	X	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x				
			OBEDIENCIA		X			
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN	x			X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					X
			RECOMPENSA	x				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	x	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X			X
			RITMO				X	
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION	x				
			DIFERENCIACION	X		X		X
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X	
			VELOCIDAD	x		X		X
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA		X		X	
		ELEMENTOS TECNICOS	MANEJO BALON			X		X
			LANZAMIENTO					
			PASES					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		X		X
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**	**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		X		
			RESPONSABILIDAD		X			
			COMPAÑERISMO	x		X		
			JUSTICIA					
			COOPERACION		X			
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x	X	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x				
			OBEDIENCIA		X			
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN	x			X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					X
			RECOMPENSA	x				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	x	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X			X
			RITMO				X	
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION	x				
			DIFERENCIACION	X		X		X
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X	
			VELOCIDAD	x		X		X
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING POR LOS TRES COSTADOS			X		X
			ZONA					
			ENTRADAS					
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES		X		X	
			PIVOTEO CON LAZAMIENTO		X	X		X
			DEFENSAS					
			PASE, DESPLAZAMIENTO Y RECEPCION			X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		X		X
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 16, OBLIGACIÓN 8 - PLANES MENSUALES ABRIL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**	**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	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x					
			OBEDIENCIA	X	x				
			AUTODISCIPLINA				x		
			PARTICIPACIÓN	x				X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						X
			RECOMPENSA	x					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x		x	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	x		x	X	X
			CALENTAMIENTO	x	x		x	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	x				X
			RITMO		x			X	
			EQUILIBRIO	X			x		X
			ORIENTACION	x				X	
			DIFERENCIACION	X			x		X
			REACCIÓN		x				
			ADAPTACIÓN	X				X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x			X	
			VELOCIDAD	x			x		X
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA		x			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MANEJO BALON	X			x		X
			LANZAMIENTO	X	x		x	X	X
			PASES						
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x			x		X
			JUEGOS TRADICIONALES		x			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				x		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x			X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x		x	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	x		x	X	X

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**		**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		X
			RESPONSABILIDAD	X		X				
			COMPAÑERISMO	x				X	X	
			JUSTICIA							
			COOPERACION	X		X		X		X
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	x		X		X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA	X		X			X	
			AUTODISCIPLINA					X		
			PARTICIPACIÓN	x					X	X
			PERSEVERANCIA			X				
			AUTODOMINIO							X
			RECOMPENSA	x				X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		X		X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X						
			CALENTAMIENTO	x		X		X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X				X
			RITMO						X	
			EQUILIBRIO					X		
			ORIENTACION	x		X			X	
			DIFERENCIACION	X				X	X	X
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN	X		X		X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X			X	
			VELOCIDAD	x				X		X
			FLEXIBILIDAD	X					X	
			RESISTENCIA			X			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING POR LOS TRES COSTADOS	X				X		X
			ZONA	X						
			ENTRADAS			X		X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES			X			X	
			PIVOTEO CON LAZAMIENTO			X		X		X
			DEFENSAS	X					X	
			PASE, DESPLAZAMIENTO Y RECEPCION					X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x				X		X
			JUEGOS TRADICIONALES			X			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		X			X	
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		X		X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	X	X

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**	**MUNICIPIO: Junín**			
LUGAR:				Normal Superior	**HORARIO DE PRACTICA:**	Martes 2 a 4pm Miercoles y Jueves de 4 a 6 pm		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN** 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	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x				
			OBEDIENCIA	X	X			
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN	x			X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					X
			RECOMPENSA	x				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	x	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X			X
			RITMO		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X
			ORIENTACION	x			X	
			DIFERENCIACION	X		X		X
			REACCIÓN		X			
			ADAPTACIÓN	X			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X	
			VELOCIDAD	x		X		X
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MANEJO BALON	X		X		X
			LANZAMIENTO	X	X	X	X	X
			PASES					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		X		X
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:

SEMANA 5
X
X
X
X
X
X
X
X
X
X
X
X
X
X
X
X
X
X

ANEXO 16, OBLIGACION 8. PLANES MENSUALES



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**		**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**	**SEMANA 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		
			COMPAÑERISMO	x			X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION			X		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x		X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X		X		
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN	x				X
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	X
			CALENTAMIENTO	x		X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		
			RITMO					X
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION	X				X
			DIFERENCIACION	X			X	
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		X
			VELOCIDAD	x			X	
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X		X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MANEJO BALON	X			X	
			LANZAMIENTO					
			PASES	X				
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x			X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JUNIO		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	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x					
			OBEDIENCIA	X		x			
			AUTODISCIPLINA				x		
			PARTICIPACIÓN	x				X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	x					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x	x	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		x	x	X	
			CALENTAMIENTO	x		x	x	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		x			
			RITMO			x		X	
			EQUILIBRIO	X			x		
			ORIENTACION	x				X	
			DIFERENCIACION	X			x		
			REACCIÓN			x			
			ADAPTACIÓN	X				X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x		X	
			VELOCIDAD	x			x		
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA			x		X	
		ELEMENTOS TECNICOS	MANEJO BALON	X			x		
			LANZAMIENTO	X		x	x	X	
			PASES						
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x			x		
			JUEGOS TRADICIONALES			x		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				x		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x	x	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		x	x	X	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**	**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	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X	X	X		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x	X	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X	X		X	
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN	x			X	
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA	x		X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	x	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X			
			RITMO				X	
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION	x	X		X	
			DIFERENCIACION	X		X	X	
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X	
			VELOCIDAD	x		X		
			FLEXIBILIDAD	X			X	
			RESISTENCIA		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING POR LOS TRES COSTADOS	X		X		
			ZONA	X				
			ENTRADAS		X	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES		X		X	
			PIVOTEO CON LAZAMIENTO		X	X		
			DEFENSAS	X			X	
			PASE, DESPLAZAMIENTO Y RECEPCION			X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		X		
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**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	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X	X	X		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x	X	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X	X		X	
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN	x			X	
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA	x		X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	x	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X			
			RITMO				X	
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION	x	X		X	
			DIFERENCIACION	X		X	X	
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X	
			VELOCIDAD	x		X		
			FLEXIBILIDAD	X			X	
			RESISTENCIA		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING POR LOS TRES COSTADOS	X		X		
			ZONA	X				
			ENTRADAS		X	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES		X		X	
			PIVOTEO CON LAZAMIENTO		X	X		
			DEFENSAS	X			X	
			PASE, DESPLAZAMIENTO Y RECEPCION			X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		X		
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 16, OBLIGACION 8. PLANES MENSUALES



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**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			X
			COMPAÑERISMO	x		x		
			JUSTICIA					X
			COOPERACION		x			X
			LEALTAD					X
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x				
			OBEDIENCIA	X	x			
			AUTODISCIPLINA			x		
			PARTICIPACIÓN	x			X	
			PERSEVERANCIA					X
			AUTODOMINIO					X
			RECOMPENSA	x				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	x	x	X	
			CALENTAMIENTO	x	x	x	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	x			X
			RITMO		x		X	X
			EQUILIBRIO	X		x		
			ORIENTACION	x			X	
			DIFERENCIACION	X		x		X
			REACCIÓN		x			X
			ADAPTACIÓN	X			X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		X	
			VELOCIDAD	x		x		X
			FLEXIBILIDAD	X				X
			RESISTENCIA		x		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MANEJO BALON	X		x		X
			LANZAMIENTO	X	x	x	X	X
			PASES					X
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		X
			JUEGOS TRADICIONALES		x		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			x		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS					X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	x	x	X	X

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**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			X	
			COMPAÑERISMO	x		X	X		
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X	X	X		X	
			LEALTAD					X	
			TRABAJO EN EQUIPO	x	X	X	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X	X		X		
			AUTODISCIPLINA			X		X	
			PARTICIPACIÓN	x			X	X	
			PERSEVERANCIA		X			X	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	x		X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	X	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				X	
			CALENTAMIENTO	x	X	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X				
			RITMO				X	X	
			EQUILIBRIO			X		X	
			ORIENTACION	x	X		X	X	
			DIFERENCIACION	X		X	X		
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X	X	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X	X	
			VELOCIDAD	x		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X			X		
			RESISTENCIA		X		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING POR LOS TRES COSTADOS	X		X		X	
			ZONA	X				X	
			ENTRADAS		X	X	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES		X		X		
			PIVOTEO CON LAZAMIENTO		X	X			
			DEFENSAS	X			X	X	
			PASE, DESPLAZAMIENTO Y RECEPCION			X		X	
								X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 16, OBLIGACION 8. PLANES MENSUALES



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**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	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x					
			OBEDIENCIA	X	x				
			AUTODISCIPLINA			x			
			PARTICIPACIÓN	x			X		
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	x					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	x	x	X		
			CALENTAMIENTO	x	x	x	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	x				
			RITMO		x		X		
			EQUILIBRIO	X		x			
			ORIENTACION	x			X		
			DIFERENCIACION	X		x			
			REACCIÓN		x				
			ADAPTACIÓN	X			X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		X		
			VELOCIDAD	x		x			
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA		x		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MANEJO BALON	X		x			
			LANZAMIENTO	X	x	x	X		
			PASES						
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x			
			JUEGOS TRADICIONALES		x		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			x			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	x	x	X		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**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	X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X	X		X		
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	x	X		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X	X			X	
			AUTODISCIPLINA				X		
			PARTICIPACIÓN	x				X	
			PERSEVERANCIA		X				
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	x			X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	X		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X					
			CALENTAMIENTO	x	X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X				
			RITMO					X	
			EQUILIBRIO				X		
			ORIENTACION	x	X			X	
			DIFERENCIACION	X			X	X	
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X	X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X			X	
			VELOCIDAD	x			X		
			FLEXIBILIDAD	X				X	
			RESISTENCIA		X			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING POR LOS TRES COSTADOS	X			X		
			ZONA	X					
			ENTRADAS		X		X	X	
		ELEMENTOS TÁCTICOS	POSICIONES		X			X	
			PIVOTEO CON LAZAMIENTO		X		X		
			DEFENSAS	X				X	
			PASE, DESPLAZAMIENTO Y RECEPCION				X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x			X		
			JUEGOS TRADICIONALES		X			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X			X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	X		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		X	X	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 16, OBLIGACION 8. PLANES MENSUALES



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**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			X	
			COMPAÑERISMO	x		x			
			JUSTICIA					X	
			COOPERACION		x			X	
			LEALTAD					X	
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x					
			OBEDIENCIA	X	x				
			AUTODISCIPLINA			x			
			PARTICIPACIÓN	x			X		
			PERSEVERANCIA					X	
			AUTODOMINIO					X	
			RECOMPENSA	x					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	x	x	X		
			CALENTAMIENTO	x	x	x	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	x			X	
			RITMO		x		X	X	
			EQUILIBRIO	X		x			
			ORIENTACION	x			X		
			DIFERENCIACION	X		x		X	
			REACCIÓN		x			X	
			ADAPTACIÓN	X			X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		X		
			VELOCIDAD	x		x		X	
			FLEXIBILIDAD	X				X	
			RESISTENCIA		x		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MANEJO BALON	X		x		X	
			LANZAMIENTO	X	x	x	X	X	
			PASES					X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		X	
			JUEGOS TRADICIONALES		x		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			x			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	x	x	X	X	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**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			X	
			COMPAÑERISMO	x		X	X		
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X	X	X		X	
			LEALTAD					X	
			TRABAJO EN EQUIPO	x	X	X	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X	X		X		
			AUTODISCIPLINA			X		X	
			PARTICIPACIÓN	x			X	X	
			PERSEVERANCIA		X			X	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	x		X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	X	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				X	
			CALENTAMIENTO	x	X	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X				
			RITMO				X	X	
			EQUILIBRIO			X		X	
			ORIENTACION	x	X		X	X	
			DIFERENCIACION	X		X	X		
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X	X	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X	X	
			VELOCIDAD	x		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X			X		
			RESISTENCIA		X		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING POR LOS TRES COSTADOS	X		X		X	
			ZONA	X				X	
			ENTRADAS		X	X	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES		X		X		
			PIVOTEO CON LAZAMIENTO		X	X			
			DEFENSAS	X			X	X	
			PASE, DESPLAZAMIENTO Y RECEPCION			X		X	
								X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	X		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 16, OBLIGACION 8. PLANES MENSUALES



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**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			X	
			COMPAÑERISMO	x		x			
			JUSTICIA					X	
			COOPERACION		x			X	
			LEALTAD					X	
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x					
			OBEDIENCIA	X	x				
			AUTODISCIPLINA			x			
			PARTICIPACIÓN	x			X		
			PERSEVERANCIA					X	
			AUTODOMINIO					X	
			RECOMPENSA	x					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	x	x	X		
			CALENTAMIENTO	x	x	x	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	x			X	
			RITMO		x		X	X	
			EQUILIBRIO	X		x			
			ORIENTACION	x			X		
			DIFERENCIACION	X		x		X	
			REACCIÓN		x			X	
			ADAPTACIÓN	X			X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		X		
			VELOCIDAD	x		x		X	
			FLEXIBILIDAD	X				X	
			RESISTENCIA		x		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MANEJO BALON	X		x		X	
			LANZAMIENTO	X	x	x	X	X	
			PASES					X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		X	
			JUEGOS TRADICIONALES		x		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			x			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	x	x	X	X	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**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			X
			COMPAÑERISMO	x			X	X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X	X		X
			LEALTAD						X
			TRABAJO EN EQUIPO	x		X	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA				X		X
			PARTICIPACIÓN	x				X	X
			PERSEVERANCIA			X			X
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	x			X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X					X
			CALENTAMIENTO	x		X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X			
			RITMO					X	X
			EQUILIBRIO				X		X
			ORIENTACION	x		X		X	X
			DIFERENCIACION	X			X	X	
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X		X	X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		X	X
			VELOCIDAD	x			X		X
			FLEXIBILIDAD	X				X	
			RESISTENCIA			X		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING POR LOS TRES COSTADOS	X			X		X
			ZONA	X					X
			ENTRADAS			X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES			X		X	
			PIVOTEO CON LAZAMIENTO			X	X		
			DEFENSAS	X				X	X
			PASE, DESPLAZAMIENTO Y RECEPCION				X		X
									X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x			X		X
			JUEGOS TRADICIONALES			X		X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		X		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X	X

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				**INICIACIÓN**	**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 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:**	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 INICIAL	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 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**		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 TÁCTICOS	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:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INFORME DE LAS PRUEBAS FISICAS EN LA PROVINCIA DEL GUAVIO

ESCUELA DE FORMACIÓN DE BALONCESTO

DEISY BIBIANA RODRÍGUEZ CASTILLO

JUNÍN CUNDINAMARCA

INTRODUCCION

En el presente documento se da a conocer los resultados recopilados a partir de las pruebas realizadas, los test motores se caracterizan por un valor diagnóstico y su gran interés y motivación de los deportistas al momento de la realización de cada prueba evaluada, muchos de los niños y jóvenes que hacen parte de las escuela de formación de Baloncesto de Junín Cundinamarca, se interesan por conocer el grado de desarrollo y su eficiencia en cuanto a sus capacidades al momento de ser evaluados en cada prueba.

Cuando los test de condición física se analizan en los resultados adquiridos, se evidencia la superación de los estudiantes y el gran esfuerzo e interés al momento de cada actividad realizada y sus beneficios son muchos, según planchard nos manifiesta que: “el uso de los test nació debido a la necesidad de adquirir instrumentos de apreciación objetiva de las facultades individuales” y en efecto si queremos generar buenos entrenamientos a los deportistas y llegar a niveles deseados, debemos conocerlos. Los test son una herramienta para llegar a esta meta.

Las pruebas físicas son una herramienta que representa un instrumento ventajoso para lo solución de variedad de problemas que se evidencia en la variedad de deportes y entrenamientos que ejecute un docente de educación física, en su valor practico puede ser un hecho que permita lograr un control más objetivo de las dificultades y ventajas de los deportistas al momento de realizar cada prueba, sería algo ilógico rechazar un instrumento como el anterior mencionado durante este texto ya que este nos asegura un mejor rigor y fortalecimiento al momento de evaluar.

Los test motores sin duda se constituyen como una herramienta precisa y de más valor al momento de medir un deportista, en cuanto a sus condiciones fiscas, por eso este informe está enfocado a evidenciar cuales fueron las pruebas y parámetros establecidos al momento de realizar cada prueba al deportista, en cuento a edades y grupos con los cuales se trabaja.

ANTECEDENTES

En cuanto a la realización de las pruebas fiscas como los test y al evidenciar las cualidades físicas básicas de cada deportista, es considerada como una herramienta practica no solo en el tema deportivo si no en la educación física, cada prueba exige un requerimiento especifico y técnica adecuada al momento de realizar cada actividad, ya que existen cuatro capacidades física básicas a evaluar como lo son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, las cuales son pilares fundamentales al momento de realizar cada prueba.

El desarrollo armónico y uniforme en cuanto a las condiciones físicas y cualidades en su forma pura se genera una mejor exigencia habitualmente, los cuales se considera un objetivo importante, es por eso que de acuerdo al grupo poblacional con el que se labora en cada municipio del Guavio, se caracteriza por ser entre 6 y 17 años de edad, al momento de ser evaluado en cuanto a los test físicos no es requerido pedirle a un niño de 6 que tenga el mismo logro que el de 17 años, es por eso que cada prueba se establece y tiene su parámetros establecidos de acuerdo a su edad.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

JUSTIFICACION

El presente informe tiene como tema propuesto, evidenciar los logros y marcas obtenidas por cada deportista de acuerdo a los grupos establecidos como lo son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, por medio de los test físicos realizados durante la semana del 3 al 8 de octubre, los cuales se caracterizan por ser la segunda toma del año en donde se evalúan estas pruebas, en los cuales se debe evidenciar que tan positivo y evolución hubo por parte de los deportistas desde la realización de las primeras pruebas y las segunda que se realizaron durante la semana indicada en el mes de octubre.

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos y anexados a cada base según corresponda nos servirán para crear una guía en donde los metodólogos podrán evidenciar las cualidades físicas y mejoramientos a través de métodos técnicos previamente seleccionados para así a asegurar un mejor proceso y calidad en nuestras clases.

PLANTEAMENTO DEL PROBLEMA

- ¿Es considerada las pruebas físicas como una herramienta fundamental para la toma de resultados?
- ¿Existe un seguimiento de los resultados obtenidos durante cada prueba?
- ¿se han realizado estudios sobre la realización de test físicos?

De este planteamiento surge la determinación de las condiciones físicas y motrices, funcional de los deportistas de las escuelas de formación del Guavio, en cuanto a las pruebas realizadas durante el respectivo periodo.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar las cualidades motrices y condición física de los deportistas del municipio de Junín, entre los 6 y 17 años de edad, en la disciplina de Baloncesto de la provincia del GUAVIO, al momento de la ejecución de las pruebas establecidas por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar los niveles de resistencia aeróbica a través de los test de 300 metros y course navette en los deportistas de 11 a 17 años en la provincia del Guavio.

- Identificar los niveles de velocidad a través de los test 20 metros, shutter run 4 x 10, en los deportistas de la provincia del GUAVIO.

- Valorar los niveles de fuerza de piernas a través de los test de salto vertical y salto largo sin impulso, en los deportistas de 6 a 17 años de edad.

- Identificar los reflejos a través del test con la prueba de agarre de bastón el cual se trabaja concentración, agilidad y rapidez.

MARCO TEÓRICO

Descripción técnica de los respectivos test

Ejecute en cada uno de mis sitios de entrenamiento tanto rurales como urbanos en un primer instante todo lo que tenía que ver con el tema de medidas antropométricas que se enfoca en evidenciar todo lo relacionado con el peso corporal del niño, con la estatura el imc y por último el perímetro de cintura, cada uno de estos ítem tienen una finalidad u objetivo en un primer instante **al evaluar la estatura** el niño tiene que encontrarse sin zapatos, sus brazos deben encontrarse relajados al lado de su cuerpo, la parte de sus talones y demás miembros inferiores de su cuerpo deben estar muy rectos y pegados al tallimetro.

En cuanto lo referenciado con el peso corporal la persona a la que se le está ejecutando dicho proceso deberá ponerse en el centro de la báscula en una posición relajada, recta con mirada al frente y teniendo muy presente que el cuerpo no debe tener contacto con el cuerpo, en este caso durante mi ejecución de esta temática tuve presente que los niños y jóvenes estuvieran descalzos que tuvieran muy presente que debían estar en el centro de la pesa con su cuerpo recto y relajado para así poder recopilar el dato de una buena manera.

El perímetro de cintura: este se enfoca en medir la parte abdominal del niño, en un primer instante se le indica al deportista estar en una posición de pie con los brazos cruzados sobre el pecho el abdomen debe estar relajado para la ejecución de este ítem se utiliza una cinta métrica no elástica para de esa manera realizar una excelente medida.

Estatura sentada: Este tiene como objetivo medir la posición del deportista desde la distancia entre el vertex y el plano de sustentación el cual el resultado será en cm; algunas indicaciones muy importantes para la medición de este tema es que los jóvenes tengan su mirada al frente, su espalda este muy recta y no tenga posición de sifosis ya que la medida no sería exacta ya que el que realiza el proceso debe realizar la medida de una manera adecuada.

Test 20 metros: Esta prueba tiene como objetivo medir todo lo relacionado con velocidad, reacción al momento de la indicación cuando suena el silbato, se evidencia la aceleración del deportista para llegar al sitio indicado, el deportista debe estar en un sitio indicado de salida en posición de pie relajado con un pie de apoyo que el adapte en carrera y estar muy pendiente del silbato cuando sea indicado para la ejecución y recopilación del tiempo el cual se maneja en segundos.

Test salto largo sin impulso: El objetivo de esta prueba se enfoca en medir la fuerza explosiva del tren inferior, principalmente la finalidad de esta prueba es poder evidenciar al deportista cual es la fuerza que posee en los músculos de la parte inferior del cuerpo, las indicaciones para la ejecución son muy claras, el deportista debe tener una posición muy adecuada como tener sus pies a la anchura de los hombros muy alineados detrás de una línea que indica la posición de inicio, el cual realizando el salto debe quedar en una posición estable con sus pies juntos, generando así el resultado entre la distancia indicada hasta cuando salto por ultimo en cm.

Test de shuttle 4 x 10 M: Esta prueba se enfoca en medir todo lo relacionado con la coordinación, agilidad y por último la velocidad del movimiento, los materiales más adecuados o los que se tuvieron más en cuenta al momento de la ejecución de la prueba, fueron en un primer momento medir la distancia indicando con una cinta la llegada y salida, después se estableció tres objetos de diferentes colores como eran las esponjillas ya que se pudo evidenciar al momento de la ejecución que se ejerce un mejor agarre, la prueba tenía como ejecución irse sin ningún objeto hasta la llegada y traer un objeto hasta la salida, después debía llevar un objeto que se encontraba en la salida hasta la línea de llegada pero deja ese objeto y trae el otro objeto llevándolo a la salida terminando la prueba , se indica que al momento de la ejecución el deportista no debe dejar o botar la esponjilla, debe ser muy bien descargada en el punto indicado, esta prueba se realiza una velocidad para tener un buen tiempo.

Test de agarre de bastón: Esta prueba tiene como objetivo verla reacción de cada deportista, se visualiza ese estimulo visual del niño, las indicaciones a tener en cuenta ,el tiempo de la ejecución la persona debe estar sentado, el bastón debe estar al borde superior

de la mano del educando, al soltar el bastón debe estar muy pendiente ya que solo se tiene dos oportunidades al período de la ejecución, generando así una mejor marca en el momento del agarre, esta prueba se le presta mucha atención en la posición del brazo de la distancia de la muñeca etc., el bastón cuenta con 60 cm con un diámetro de 2,5 cm un peso aproximadamente de 0,5kg en donde la escala inicia a unos 5 cm de uno de los extremos del bastón.

300 metros planos: se ubica el deportista a evaluar en el punto de salido, luego de haber realizado dicho primer paso se coloca un compañero con el brazo levantado cuando este baje el deportista evaluado deberá recorrer una distancia de 300 metros sin detenerse y buscando alcanzar la distancia en el menor tiempo posible, el evaluador o el encargado de llevar el cronometro pone en marcha el reloj y lo para hasta finalizar la prueba según descripta anterior mente.

Test de curse navette de 20 metros: solamente se necesita marcar en el suelo una recta de 20 metros de longitud. La prueba consiste en ver cuántas veces somos capaces de recorrer la distancia de 20 metros aumentando progresivamente nuestra velocidad cuando se esté indicando, al momento de la ejecución los pitidos están muy espaciados entre sí, de modo que podemos trotar suave o caminar rápido y disponemos de tiempo para completarla. Según el tiempo va pasando los sonidos de alerta se producen más seguidos, por lo que se tendrá que aumentar el ritmo para poder llegar a tiempo al final de la recta; La prueba será interrumpida cuando no podemos llegar al final de la recta en dos ocasiones consecutivas o cuando somos conscientes de que no podemos continuar, en ese momento se debe recordar el período en el que se encontraba el deportista el cual lo va anunciando la prueba sin embargo se evidencia adicional la distancia al cansada lo cual podríamos saber en qué período quedamos y se pudo alcanzar.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CRONOGRAMA DE PRUEBAS FISICAS

TOMA 1: MAYO DEL 2022

TOMA 2: OCTUBRE DEL 2022

TOMA 3 DICIEMBRE DEL 2022

INTERPRETACION DE DATOS

Pruebas antropométricas

Anexar tabla de recolección de datos y analizar los resultados obtenidos

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: DISCIPLINA: BALONCESTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	MARIA JOSE ACERO MORENO	8	5/09/2014	BALONCESTO	35	130	65	1.26	32
2	LUCIANA RODRÍGUEZ	6	6/04/2016	BALONCESTO	29	119	60	1.11	25
3	ANA MARÍA RODRÍGUEZ	7	5/06/2015	BALONCESTO	19	120	61	1.20	20
4	YEIMI NICOL GONZALEZ RODRÍGUEZ	8	22/05/2013	BALONCESTO	21	122	61	1.28	25
5	DYLAN STEBAN NUÑEZ CANTOR	7	16/11/2015	BALONCESTO	18	119	59	1.17	27
6	MARTÍN FELIPE TRONCOSO GARZÓN	7	29/09/2015	BALONCESTO	26	130	67	1.29	26
7	GABRIEL GONZALEZ GUERRERO	7	6/02/2015	BALONCESTO	20	120	59	1.28	27
8	JACOBO PÉREZ RODRÍGUEZ	7	20/01/2015	BALONCESTO	31	135	68	1.26	31
9	JERÓNIMO PÉREZ RODRÍGUEZ	7	20/01/2015	BALONCESTO	32	134	69	1.11	32
10	HELEN DANIELA RODRÍGUEZ ARROYAVE	7	21/06/2015	BALONCESTO	25	125	65	1.20	29
11	MARIANA GONZÁLEZ GUERRERO	10	19/05/2012	BALONCESTO	35	149	70	1.28	42
12	PAULA SOFIA ARROYAVE BELTRAN	11	26/03/2011	BALONCESTO	36	150	65	1.28	43
13	DAMIAN ANDRÉS SUAREZ SOLER	12	13/08/2010	BALONCESTO	40	155	70	1.29	49
14	ANDRÉS CAMILO MUÑOZ RODRÍGUEZ	12	25/06/2010	BALONCESTO	50	160	75	1.28	60
15	YULI ALEXANDRA PÉREZ LÓPEZ	10	29/06/2011	BALONCESTO	37	137	63	1.26	50
16	JUAN ESTEBAN PEÑA CORTES	12	8/09/2009	BALONCESTO	45	142	71	1.11	52
17	KEVIN SANTIAGO RAMOS OSUNA	11	28/01/2011	BALONCESTO	50	152	75	1.20	58
18	KAREN PÉREZ LÓPEZ	9	5/05/2012	BALONCESTO	36	137	30	1.28	47
19	LINA JIMENEZ JIMENEZ	12	16/04/2010	BALONCESTO	40	130	56	1.17	42
20	SERGIO ANDRES PEÑA CORTEZ	10	19/01/2011	BALONCESTO	41	139	69	1.29	50
21	JEFFERSON STIVEN MONSALVE CAICEDO	16	8/02/2006	BALONCESTO	57	177	90	1.68	52
22	LAURA ESTEFANÍA OLARTE DUARTE	17	26/09/2005	BALONCESTO	56	156	73	1.81	63
23	LUISA GABRIELA PRIETO DÍAZ	14	18/09/2007	BALONCESTO	39	147	62	1.41	45
24	JULIETH STEPHANIE GARAVITO ROZO	15	29/07/2007	BALONCESTO	41	150	68	1.50	48
25	NICOLAS MENDEZ	13	10/02/2009	BALONCESTO	40	145	65	1.51	40
26	VALENTINA RODRÍGUEZ ACOSTA	15	24/02/2007	BALONCESTO	63	163	87	1.56	62
27	ALISSON YULIETH OLARTE DUARTE	15	14/04/2007	BALONCESTO	53	159	75	1.58	60
28	JUANA VALENTINA CASTILLO VELÁSQUEZ	15	29/08/2006	BALONCESTO	69	163	88	1.51	63
29	MAIRA YULIETH PENAGOS RODRIGUEZ	14	1/05/2007	BALONCESTO	63	160	65	1.40	53
30	BAYRON SNEIDER PENAGOS RODRÍGUEZ	16	16/12/2005	BALONCESTO	71	178	92	1.42	54
31	WILMER MUÑOZ BELTRÁN	16	4/04/2005	BALONCESTO	53	169	89	1.68	52
32	THANÍA CATALINA MÉNDEZ GONZÁLEZ	17	6/08/2005	BALONCESTO	52	147	68	1.81	60
33	NICOL MILEIDY RODRIGUEZ GUZMAN	16	25/07/2006	BALONCESTO	55	162	82	1.64	57
34	SARA MENDEZ	14	3/05/2007	BALONCESTO	58	159	79	1.67	60
35	JENRY ARMANDO PEREZ LOPEZ	15	15/06/2007	BALONCESTO	69	187	85	1.49	59
36	SOFÍA CAICEDO	14	24/04/2007	BALONCESTO	49	159	69	1.65	45
37	ANDRES GARAVITO	14	16/08/2007	BALONCESTO	55	168	87	1.58	48
38	JULIAN LEÓN RODRÍGUEZ	14	22/11/2007	BALONCESTO	50	167	85	1.71	50
39	PAULA JIMENEZ	15	28/12/2006	BALONCESTO	60	168	88	1.46	59
40	NAYELI GARZÓN	14	16/11/2007	BALONCESTO	52	158	68	1.83	48
41	MAIRA PEÑUELA	16	25/01/2006	BALONCESTO	50	160	70	1.40	45
42	JUAN JOSE CORTEZ	13	19/10/2009	BALONCESTO	41	145	64	1.42	40
43	ZAMED CAICEDO	15	22/07/2006	BALONCESTO	66	173	89	1,45	67
44	HAROLD ACERO	16	26/10/2006	BALONCESTO	68	180	95	1,7	55
45	NATALY MUÑOZ	16	11/04/2006	BALONCESTO	67	162	75	1,58	63
	MUNICIPIO EVALUADO:			JUNÍN					
	FORMADOR:			DEISY RODRIGUEZ					

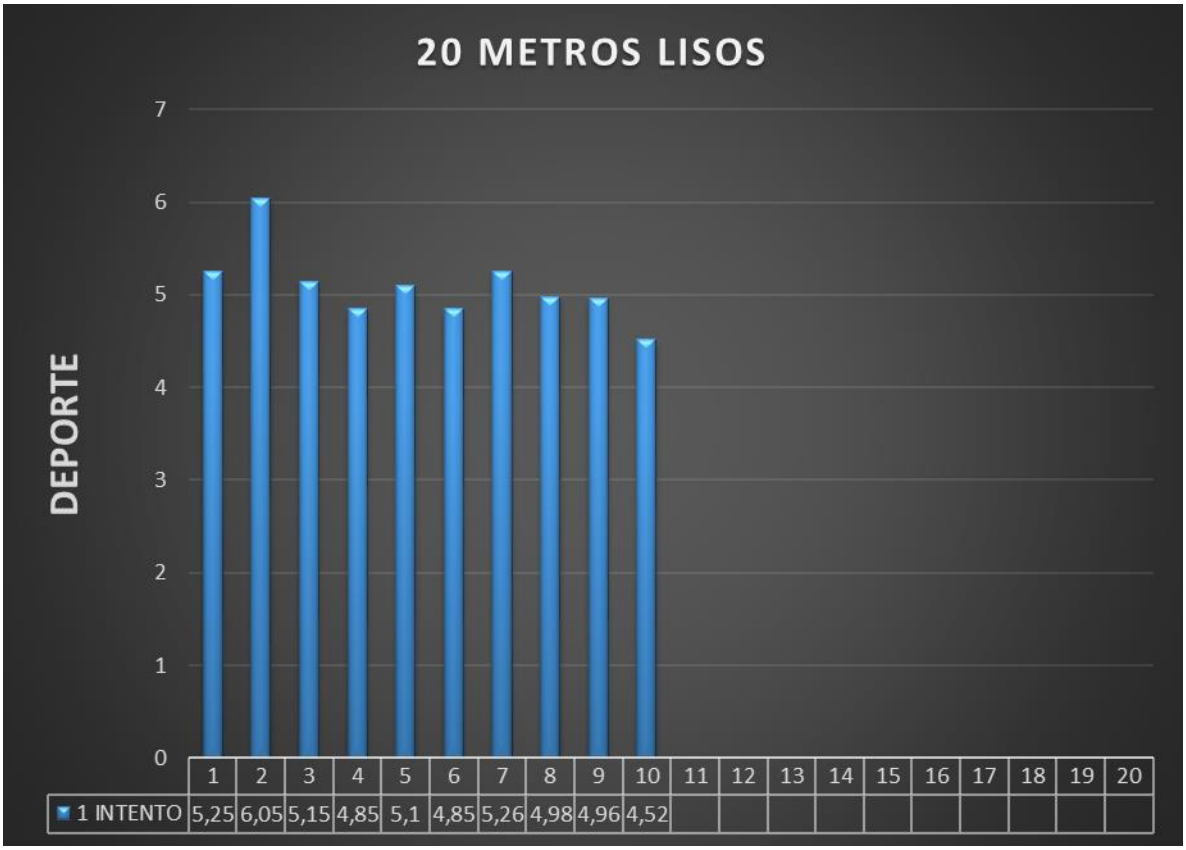
De acuerdo a la toma de medidas antropométricas en los niños entre las edades de 6 a 17 años, evidenciamos que los que están en rangos de 9 a 14 años se encuentran en un peso óptimo para su edad, como también su talla y demás medidas; también encontramos algunos mayores de 15 años sobre peso, esto

debido a los malos estilos de vida, hábitos saludables y poca actividad física, para ello y con la ayuda de estos programas de formación deportivas se pretende mejorar la actividad física y los estilos de vida saludable, para que así en la última toma sean notorios los cambios de cada uno de los deportistas de la escuela de formación de baloncesto.

ANÁLISIS CATEGORÍA 6 A 8 AÑOS

20 METROS

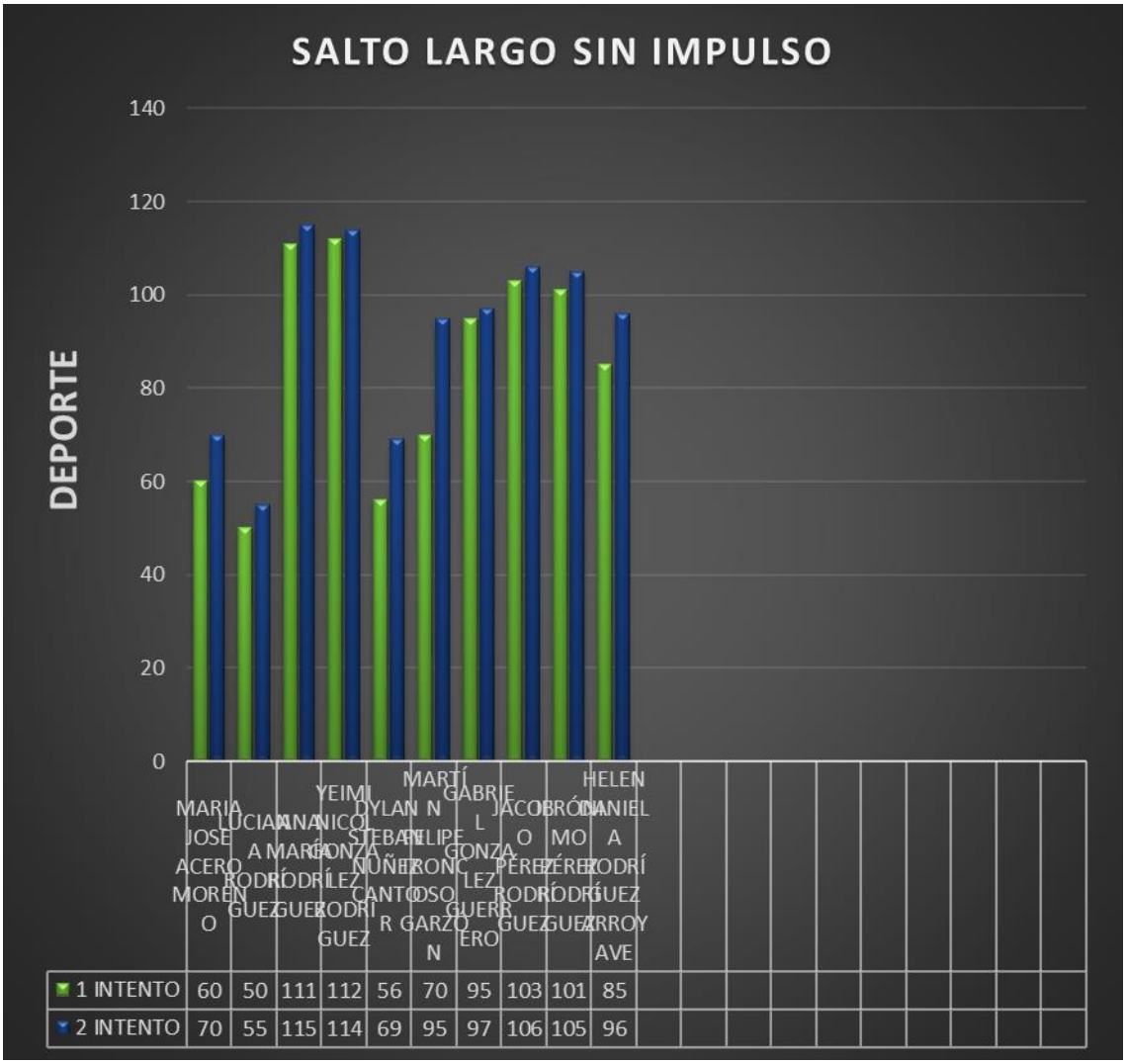
Anexar grafica



ANÁLISIS: En el test podemos evidenciar que la mayoría de los deportistas están dentro del mismo rango, demostrando superación en la prueba realizada, además se logró que deportista se destacara en la toma del test.

SALTO LARGO SIN IMPULSO

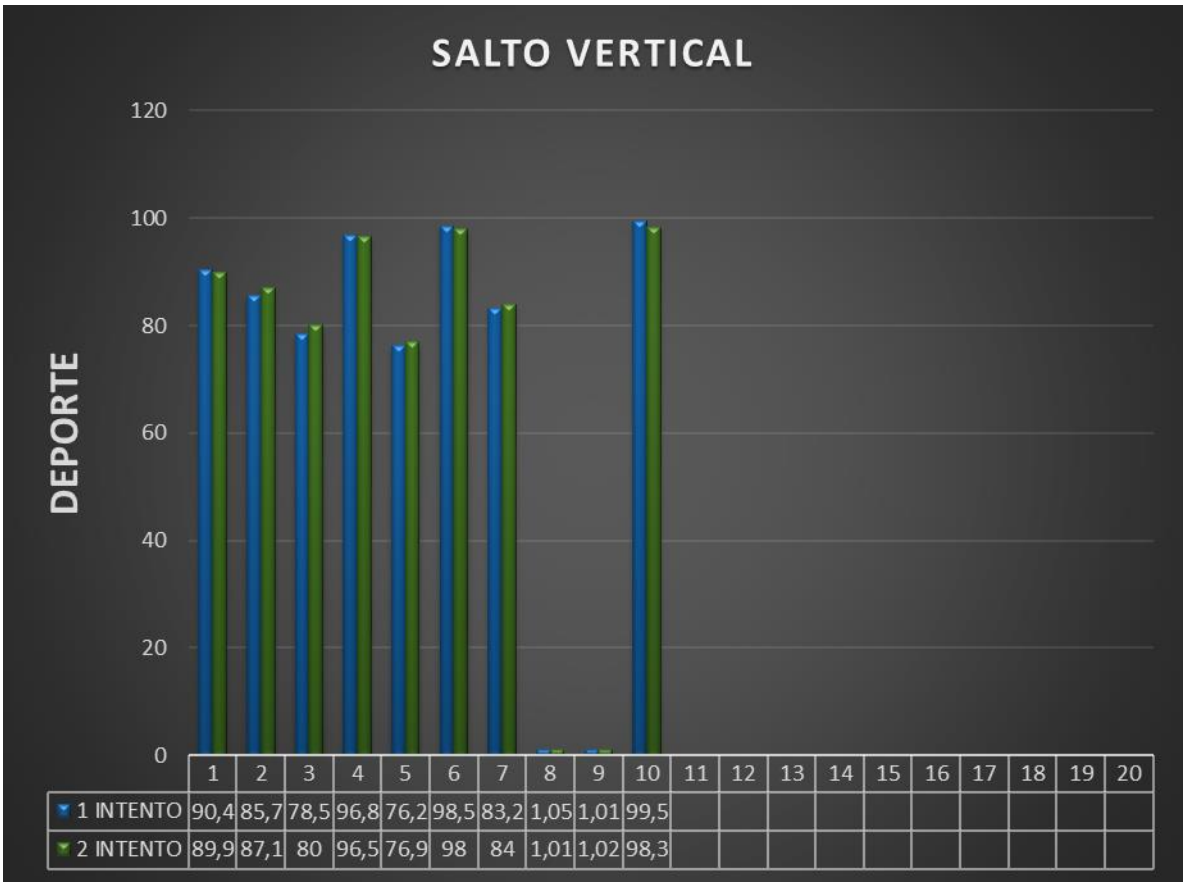
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta gráfica evidenciamos que la primera toma de la prueba fue muy neutral puesto que los deportistas al darse cuenta de que podían superar su resultado, realizaron su segundo intento, logrando así superar la marca del primer intento. Cabe destacar en general que se evidencio el esfuerzo para el segundo.

SALTO VERTICAL

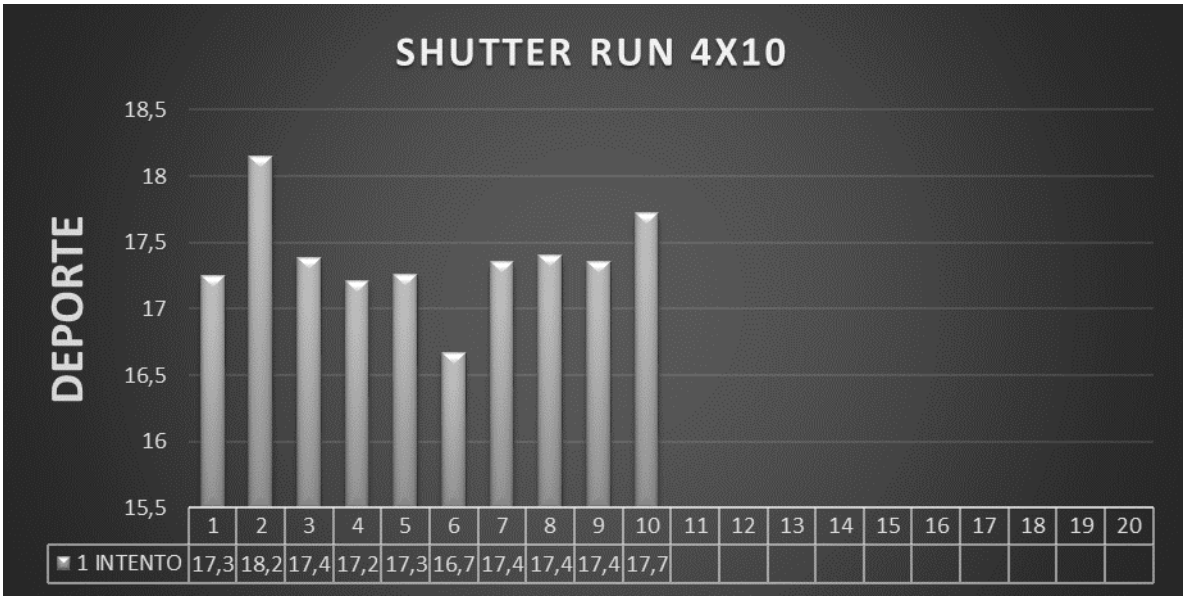
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica se evidencia que los resultados fueron casi similares el primero del segundo intento. Logrando destacar que el salto de los deportistas fuera el acertado de acuerdo a su medida de altura.

SHUTTEL RUN

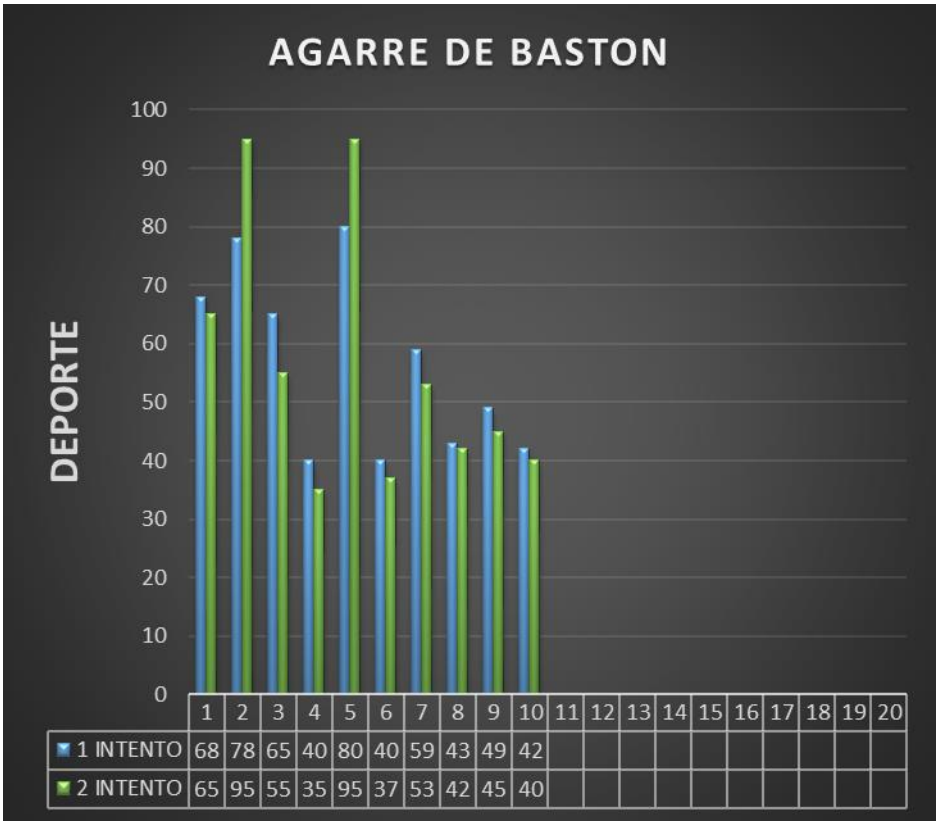
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica podemos observar que el segundo deportistas fue el que supero las maracas de los demás evidenciando el gran esfuerzo, también se evidencias que la mayoría de los deportistas estuvieron casi en el mismo rango de tiempo, teniendo en cuenta que este test es de exigencia para la parte física.

AGARRE DE BASTON

Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica se puede ver como el total de participantes, se evidencia que en la mayoría excepto dos deportistas tuvieron mejor puntaje en el primer intento, destacando su rápida reacción a la hora de agarrar el bastón. También hay que destacar que el segundo intento fue de mayor tensión puesto que los deportistas querían superar la puntuación, pero les fue imposible. Se pretende mejorar la rápida reacción para la tercera toma.

ANÁLISIS CATEGORÍA 9 Y 10 AÑOS

20 METROS

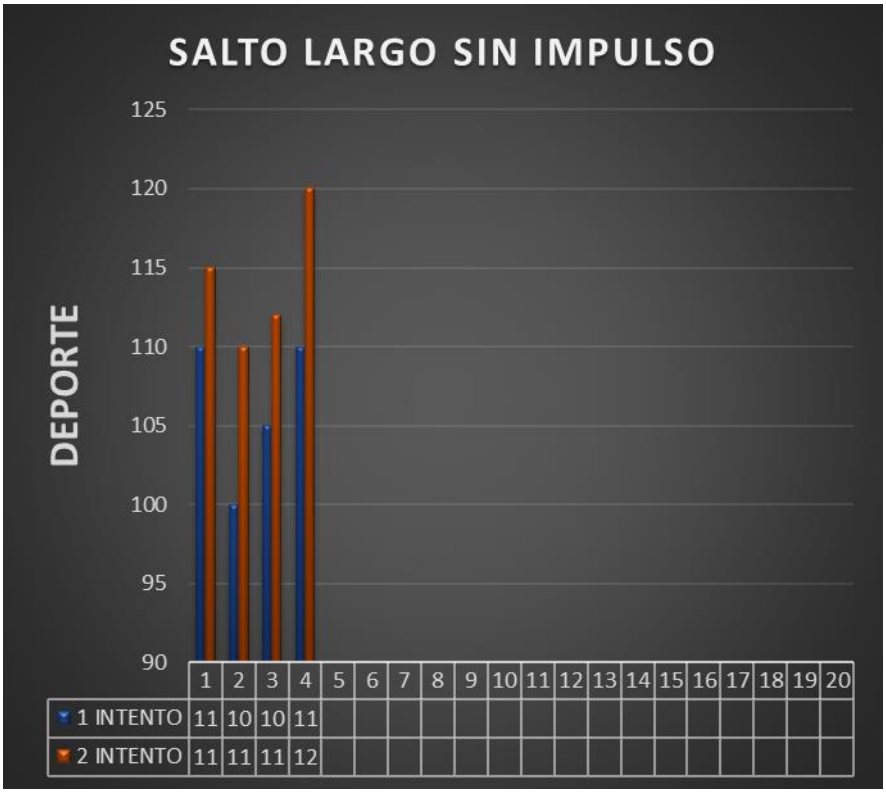
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica podemos ver que dos de los cuatro deportistas tienen el mismo resultado y que el cuarto gasto más tiempo en el recorrido.

SALTO LARGO SIN IMPULSO

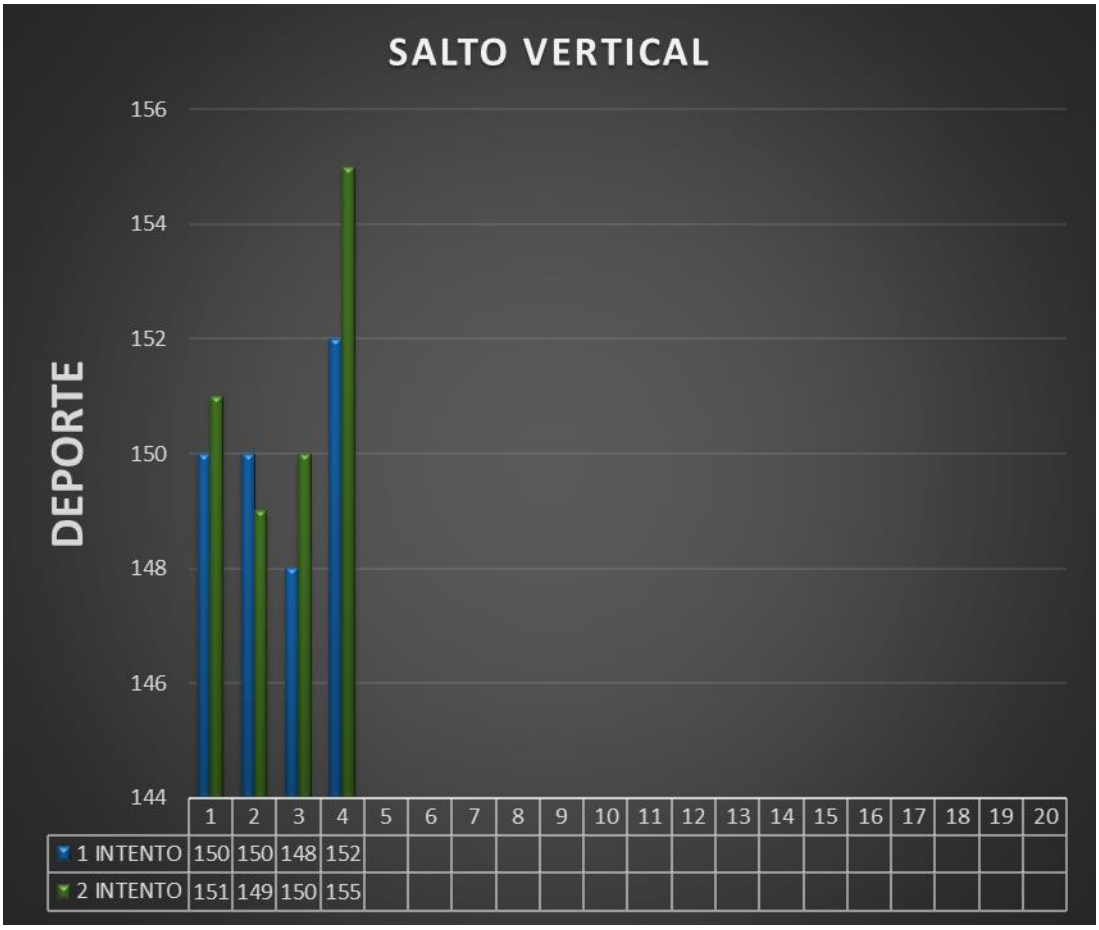
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica vemos como todos los participantes, en el primer intento tuvieron un nivel bajo mejorando bastante el segundo intento del salto largo. Se puede evidenciar el gran esfuerzo de todos los deportistas.

SALTO VERTICAL

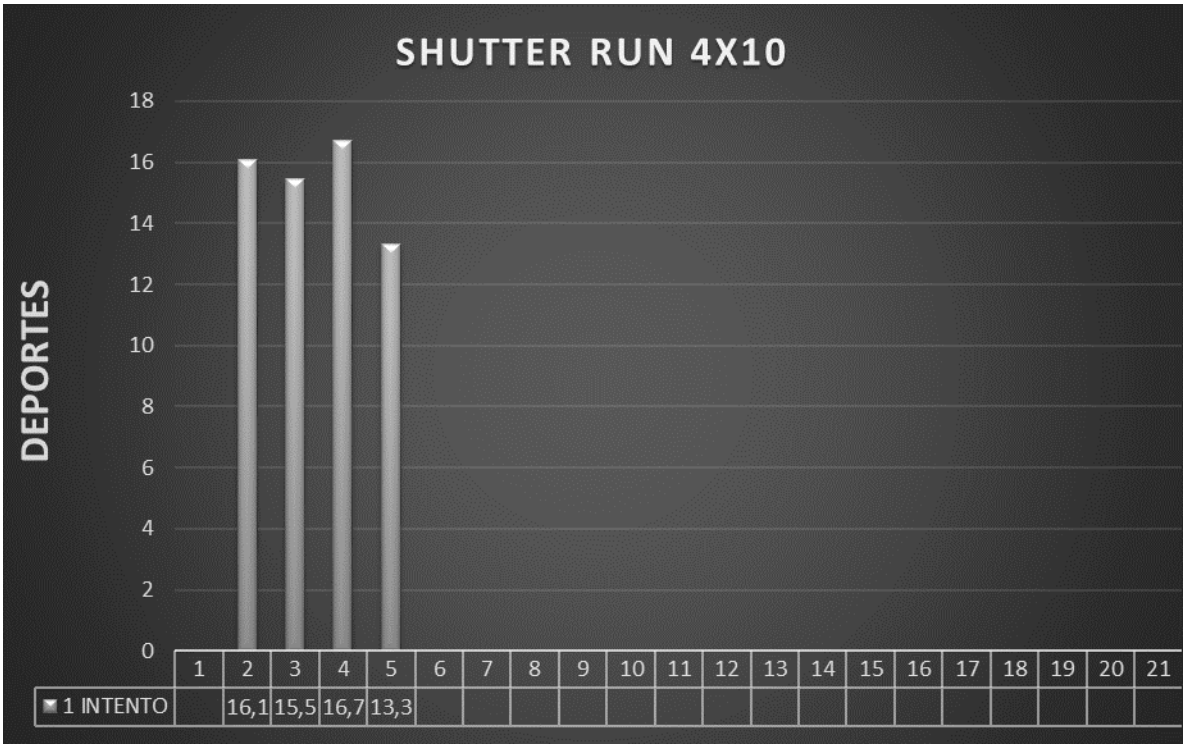
Anexar grafica



ANÁLISIS: Para esta grafica vemos como los dos intentos varían bien sea en el primer o segundo intento puesto que por el desgaste físico ya producido no reaccionan de la misma forma al estímulo y estos participantes ya están algo sobre cargados.

SHUTTEL RUN

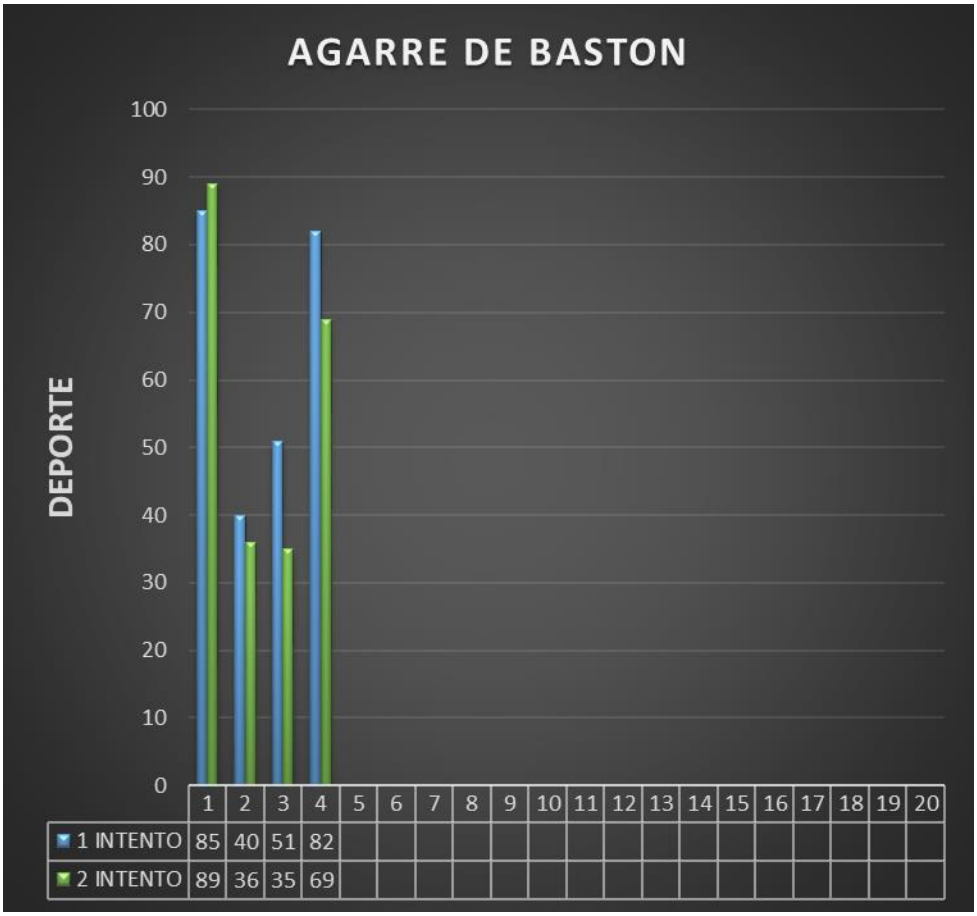
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica vemos como los participantes su único intento varía mucho en cuanto a los segundos, pero destacando así al cuarto participante que obtuvo el mejor resultado en la prueba.

AGARRE DE BASTON

Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica vemos un grupo con diferencias en resultados y en los intentos; ya que este test intenta que todos estén muy concentrados y por ende al no tener un estímulo al cual dar respuesta, el test se vuelve algo complicado y no permite que se cumpla de la manera más eficiente.

ANÁLISIS CATEGORÍA 11 A 13 AÑOS

20 METROS

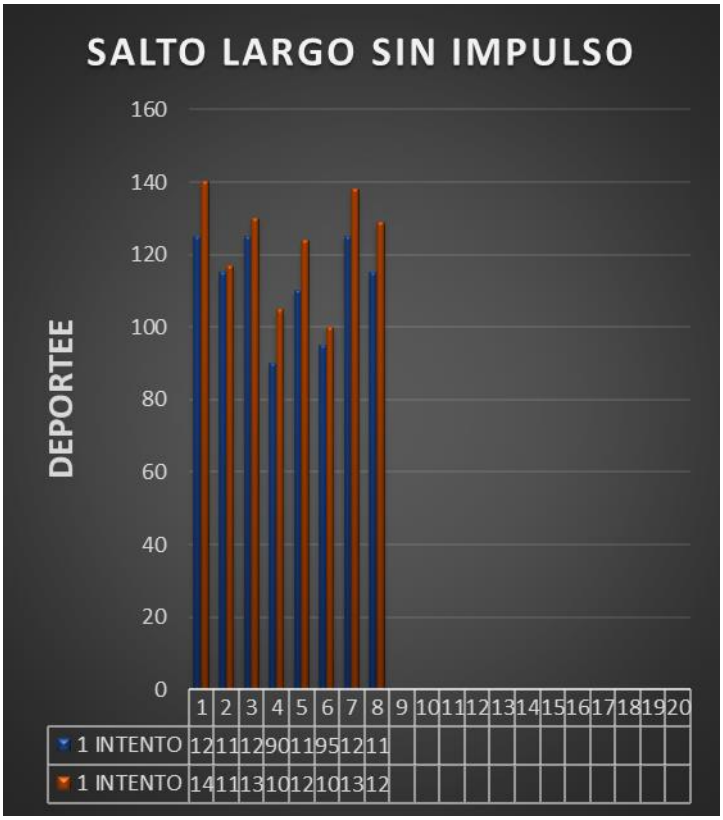
Anexar grafica



ANÁLISIS: Para esta grafica podemos describir que es una gráfica totalmente heterogénea pero el participante número 7 y 8 son los participantes más relevantes, además que para esta edad el tipo de test se facilita mucho, por ende los niños intentan ser lo más rápidos posibles.

SALTO LARGO SIN IMPULSO

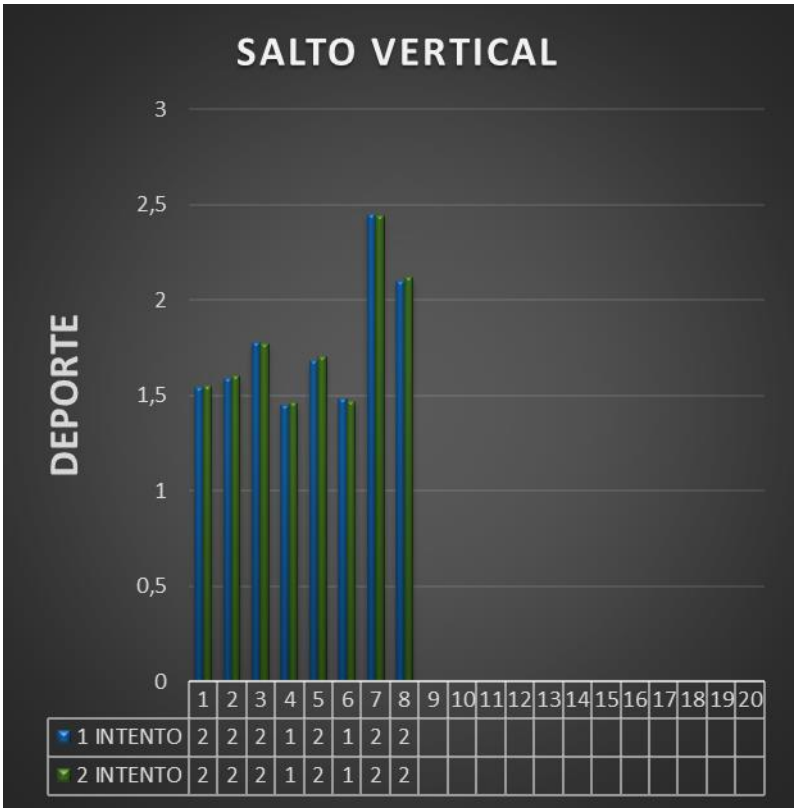
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica vemos como todos los participantes, en el primer intento tuvieron un nivel bajo mejorando bastante el segundo intento del salto largo. Se puede evidenciar el gran esfuerzo de todos los deportistas.

SALTO VERTICAL

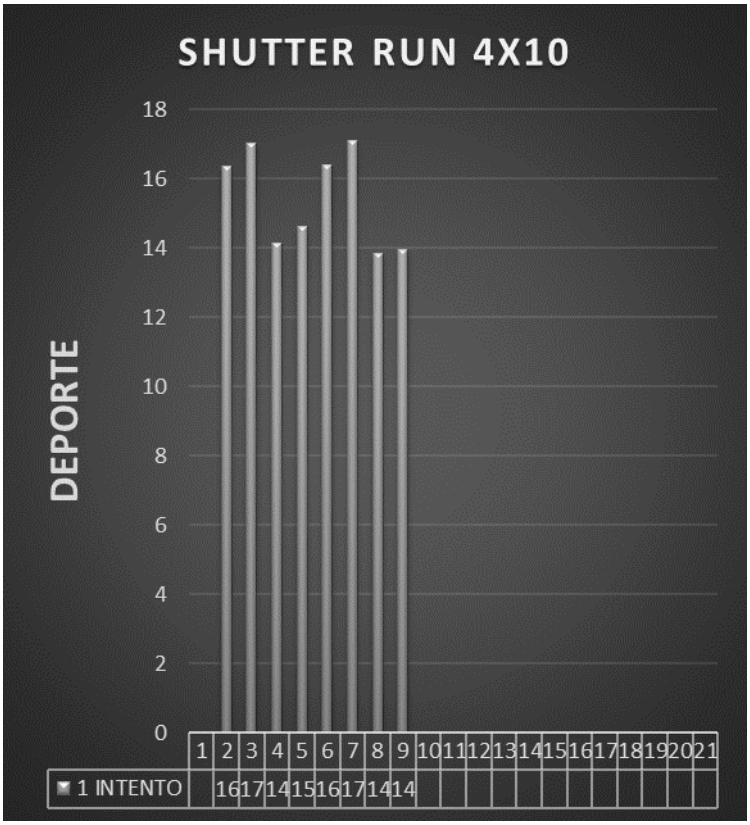
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica podemos ver que el séptimo deportista se destacó bastante en el salto, obteniendo el primero y el segundo intento similar. Por otro lado los seis primeros deportistas estuvieron con similar resultado en los dos intentos; además de esto vemos que en relación al grupo no cambia mucho puesto que la prueba se facilita para todos y el desgaste físico no es tanto.

SHUTTEL RUN

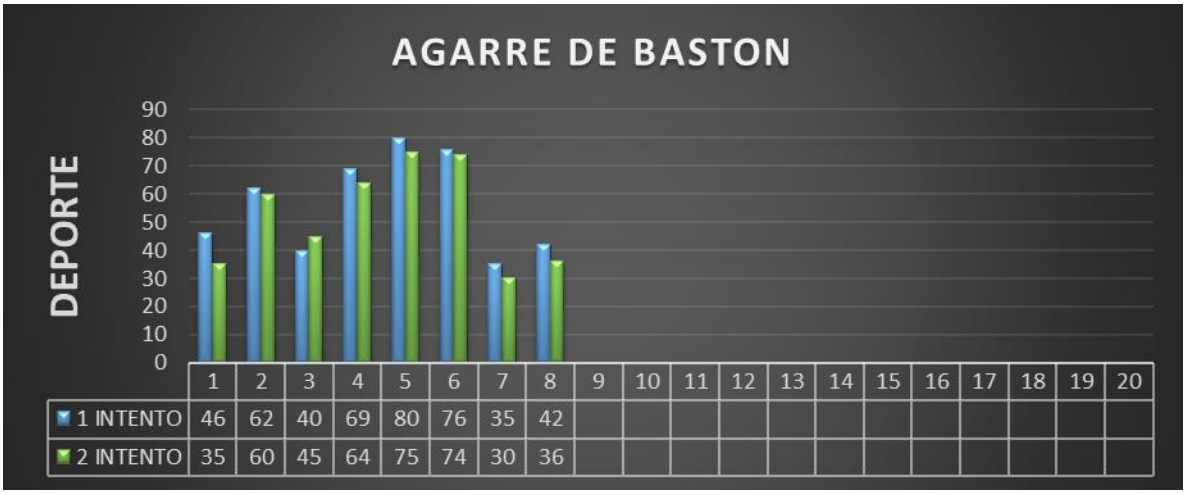
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica podemos ver como los test que los deportistas 2 y 6 obtuvieron los mismos resultados y los deportistas 3 y 7 de igual manera. Por otro lado, los demás deportistas siempre estuvieron en el mismo rango de la prueba; por ello la gráfica y el grupo de acuerdo a esta prueba es totalmente heterogéneo, por lo que se cree que las pruebas de velocidad no son llevada al máximo por todos los participantes de esta categoría.

AGARRE DE BASTON

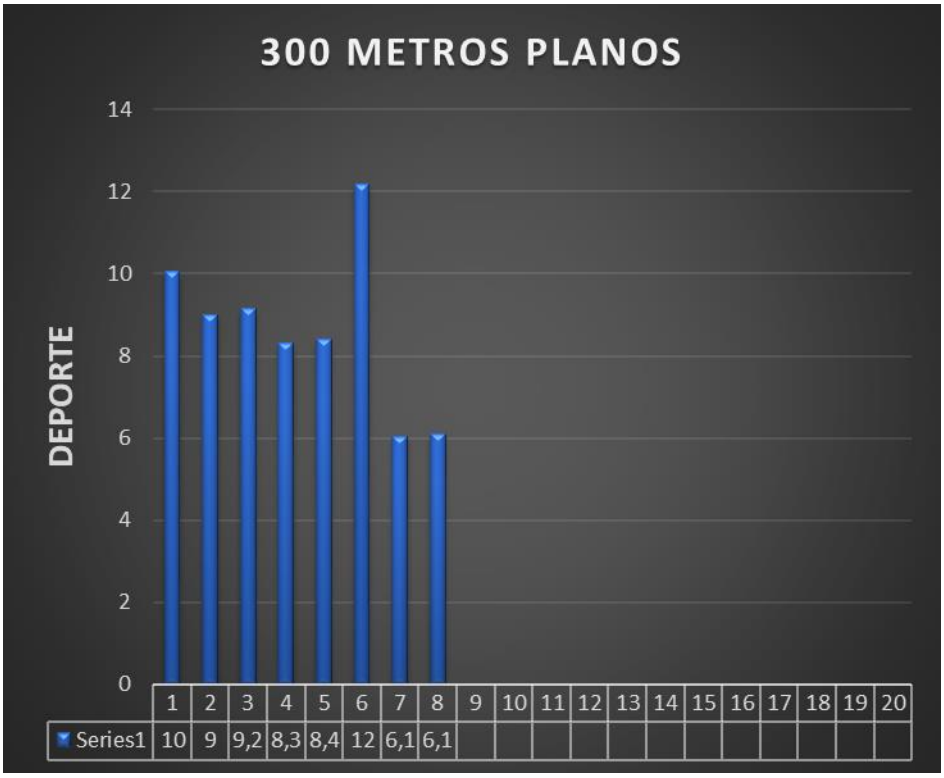
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta prueba se puede evidenciar que todos los deportistas en el primer intento obtuvieron un buen resultado, pero ya en el segundo no fueron tan eficaces para superar el resultado del primero.

300 METROS PLANOS

Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta prueba vemos que este test es para una condición física bastante exagerada, los niños no pueden mantener una respuesta progresiva si no que, por el contrario, el esfuerzo es disminuido de manera muy rápida demostrando así que el grupo es bastante heterogéneo debido al desgaste de la prueba y de la realización de las anteriores, y debido al tipo de terreno en que esta fue desarrollada.

ANÁLISIS CATEGORÍA 14 A 17 AÑOS

20 METROS

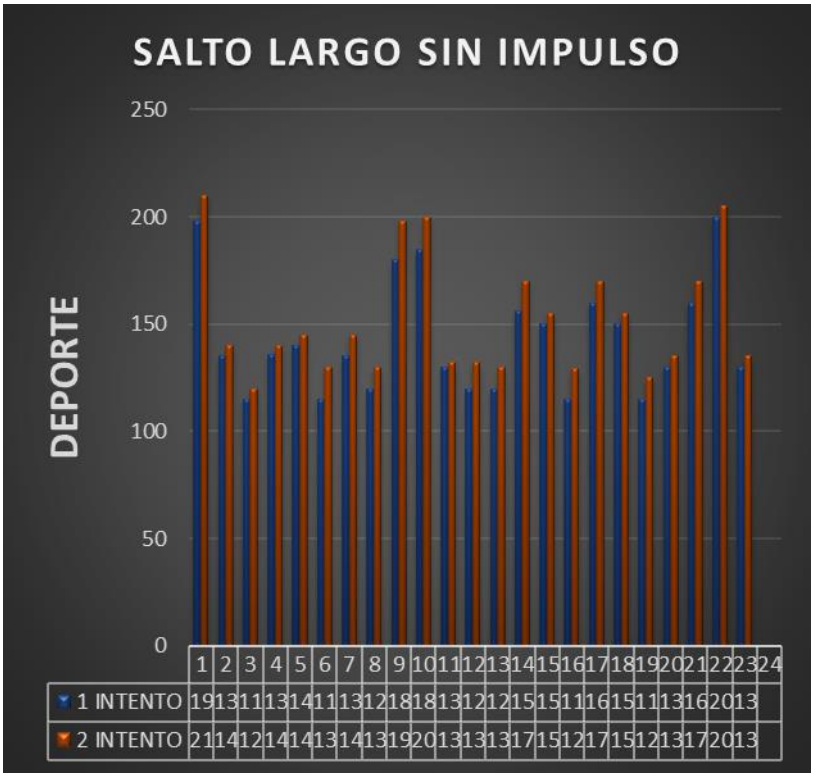
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica se puede ver y evidenciar que la mayoría de los deportistas obtuvieron un resultado similar, por ende el grupo se cree que en esta prueba se esfuerza de manera más eficiente por la distancia y tratar de hacer el tiempo más rápido posible, debido a esto todos se esfuerzan de mejor manera en este test.

SALTO LARGO SIN IMPULSO

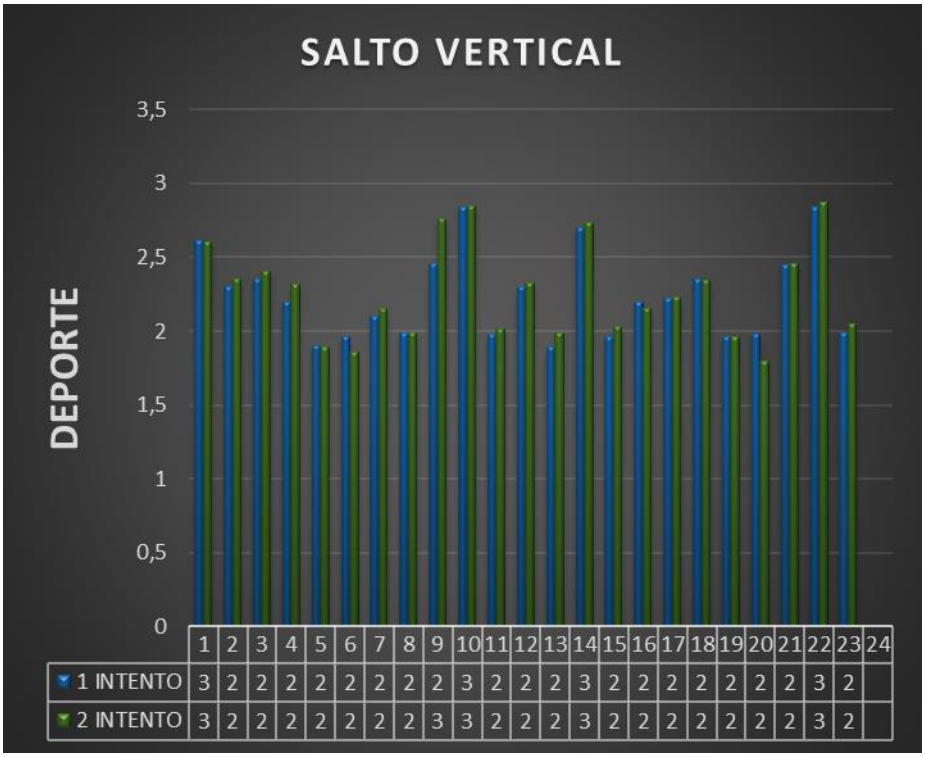
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esa grafica vemos como en el primer intento obtuvieron un resultado bajo y que en el segundo intento todos los deportistas se superaron y lograron un mejor resultado en la prueba realizada. Destacando así la veracidad de los deportistas por superarse cada día más.

SALTO VERTICAL

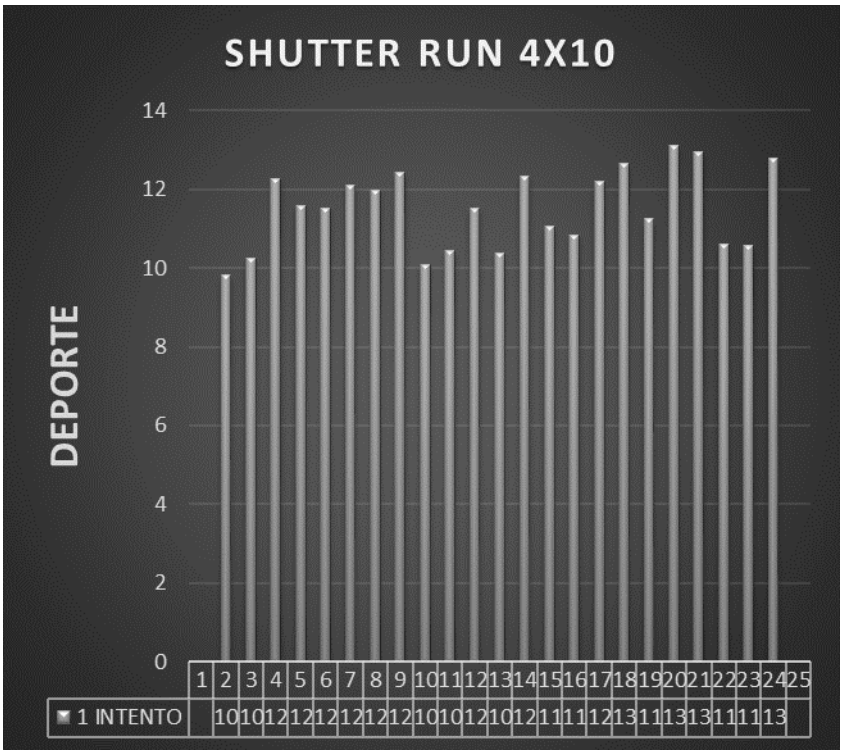
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esa grafica vemos como en los dos intentos el grupo se mantienen resultados similares tanto e primer intento como el segundo intento, logrando evidenciar que se puede mejorar o dejar igual el resultado, por lo que conlleva a que de manera indicada la prueba no varía mucho y el segundo intento fue más provechoso que el primero.

SHUTTEL RUN

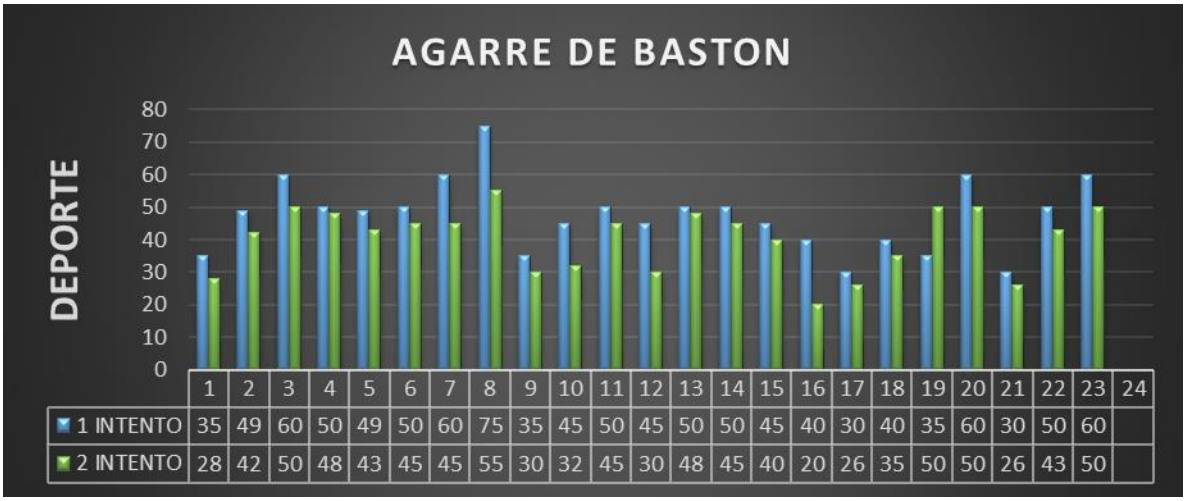
Anexar grafica



ANÁLISIS: En esta grafica se puede ver como las tomas varían con respecto al grupo, ya que la velocidad es fuerte para los participantes de esta categoría, la gráfica demuestra que se mantiene sobre el límite en segundos y realmente lo que varía es en las milésimas y esta prueba es bien recibida para el grupo, demostrando que los últimos dos participantes son de los más lentos del grupo.

AGARRE DE BASTON

Anexar grafica

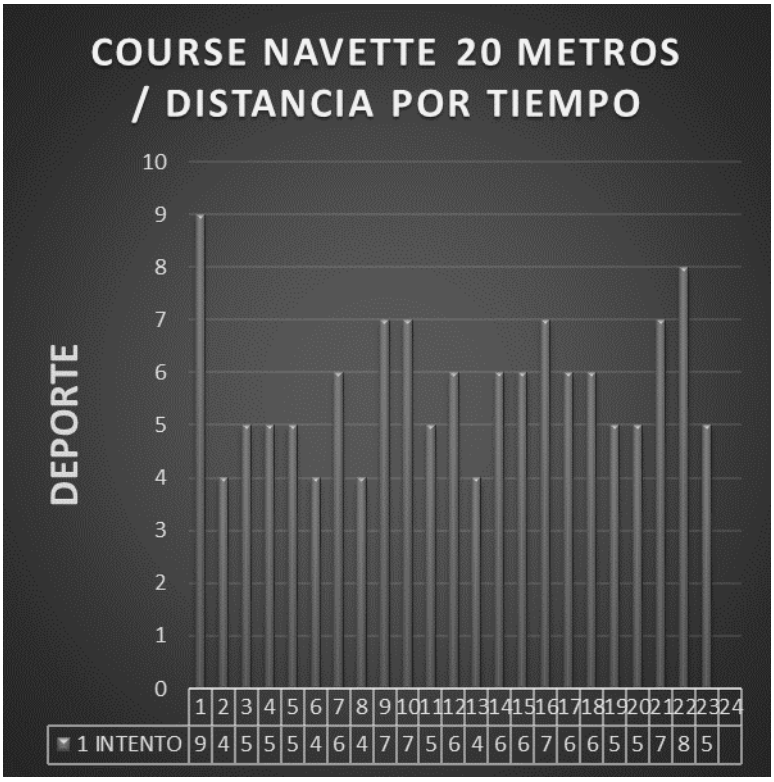


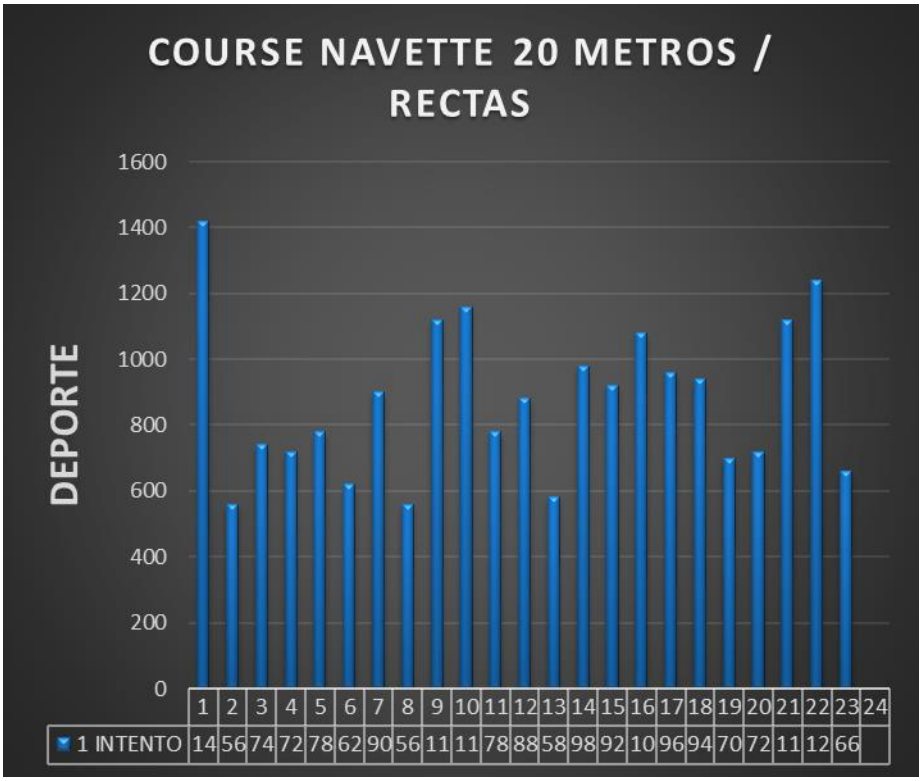
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1 INTENTO	35	49	60	50	49	50	60	75	35	45	50	45	50	50	45	40	30	40	35	60	30	50	60	
2 INTENTO	28	42	50	48	43	45	45	55	30	32	45	30	48	45	40	20	26	35	50	50	26	43	50	

ANÁLISIS: En esta prueba se puede evidenciar que la mayoría de los deportistas obtuvieron su mejor resultado en su primer intento, y que en el segundo no fueron tan eficientes ya fuese por las ganas de mejorar, los nervios o distracción. Así concretamos que en la mayoría del grupo este test resalta que el segundo intento fue menos aprovechable que en el primero, y solo un grupo muy pequeño desmejora de manera considerable dentro de los dos intentos más exactamente en el segundo de la prueba.

TEST COURSE NAVETTE

Anexar grafica





ANÁLISIS: En esta grafica se puede observar que hay cinco deportistas con un estado de físico bueno, los cuales obtuvieron mejores resultados, se evidencio una rápida respuesta anaeróbica a medida que la intensidad del ejercicio aumenta; también se evidencio en dos deportistas la falta de compromiso en sus hábitos saludables ya que el peso y estado físico no les ayudó mucho; se pretende mejorar con estos dos deportistas su estado para obtener un mejor resultado en la tercera toma del test.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

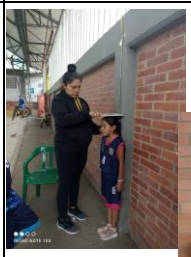
EVIDENCIAS TOMA DE PRUEBAS

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS 6 A 8 AÑOS

PESO



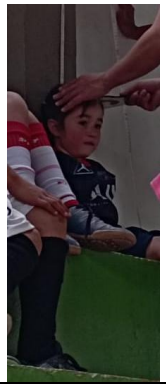
TALLA DE PIE





TALLA SENTADO





SALTO VERTICAL





ENVERGADURA



SALTO LARGO





20 METROS





AGARRE DE BASTON





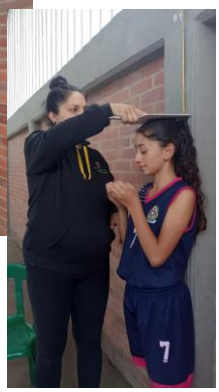
SHUTTER RUN 4 X 10



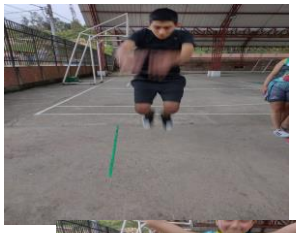
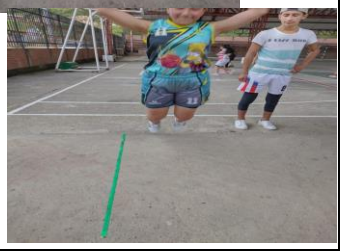
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS 9 Y 10 AÑOS		
PESO	**TALLA DE PIE**	**TALLA SENTADO**
	 	 
PERIMETRO CINTURA	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
		
20 METROS	**SHUTTER RUN**	**AGARRE DE BASTON**
		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS 11 A 13 AÑOS		
PESO	**TALLA DE PIE**	**TALLA SENTADO**
 	 	 
300 METROS	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
		
20 METROS	**SHUTTER RUN**	**AGARRE DE BASTON**
		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS 14 A 17 AÑOS		
PESO	**TALLA DE PIE**	**TALLA SENTADO**
	 	 
COURSE NEVETTE	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
 		 
20 METROS	**SHUTTER RUN**	**AGARRE DE BASTON**
	 	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: **DISCIPLINA: BALONCESTO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	MARIA JOSE ACERO MORENO	8	5/09/2014	BALONCESTO	35	130	65	1.26	32
2	LUCIANA RODRÍGUEZ	6	6/04/2016	BALONCESTO	29	119	60	1.11	25
3	ANA MARÍA RODRÍGUEZ	7	5/06/2015	BALONCESTO	19	120	61	1.20	20
4	YEIMI NICOL GONZALEZ RODRÍGUEZ	8	22/05/2013	BALONCESTO	21	122	61	1.28	25
5	DYLAN STEBAN NUÑEZ CANTOR	7	16/11/2015	BALONCESTO	18	119	59	1.17	27
6	MARTÍN FELIPE TRONCOSO GARZÓN	7	29/09/2015	BALONCESTO	26	130	67	1.29	26
7	GABRIEL GONZALEZ GUERRERO	7	6/02/2015	BALONCESTO	20	120	59	1.28	27
8	JACOBO PÉREZ RODRÍGUEZ	7	20/01/2015	BALONCESTO	31	135	68	1.26	31
9	JERÓNIMO PÉREZ RODRÍGUEZ	7	20/01/2015	BALONCESTO	32	134	69	1.11	32
10	HELEN DANIELA RODRÍGUEZ ARROYAVE	7	21/06/2015	BALONCESTO	25	125	65	1.20	29
11	MARIANA GONZÁLEZ GUERRERO	10	19/05/2012	BALONCESTO	35	149	70	1.28	42
12	PAULA SOFIA ARROYAVE BELTRAN	11	26/03/2011	BALONCESTO	36	150	65	1.28	43
13	DAMIAN ANDRÉS SUAREZ SOLER	12	13/08/2010	BALONCESTO	40	155	70	1.29	49
14	ANDRÉS CAMILO MUÑOZ RODRÍGUEZ	12	25/06/2010	BALONCESTO	50	160	75	1.28	60
15	YULI ALEXANDRA PÉREZ LÓPEZ	10	29/06/2011	BALONCESTO	37	137	63	1.26	50
16	JUAN ESTEBAN PEÑA CORTES	12	8/09/2009	BALONCESTO	45	142	71	1.11	52
17	KEVIN SANTIAGO RAMOS OSUNA	11	28/01/2011	BALONCESTO	50	152	75	1.20	58
18	KAREN PÉREZ LÓPEZ	9	5/05/2012	BALONCESTO	36	137	30	1.28	47
19	LINA JIMENEZ JIMENEZ	12	16/04/2010	BALONCESTO	40	130	56	1.17	42
20	SERGIO ANDRES PEÑA CORTEZ	10	19/01/2011	BALONCESTO	41	139	69	1.29	50
21	JEFFERSON STIVEN MONSALVE CAICEDO	16	8/02/2006	BALONCESTO	57	177	90	1.68	52
22	LAURA ESTEFANÍA OLARTE DUARTE	17	26/09/2005	BALONCESTO	56	156	73	1.81	63
23	LUISA GABRIELA PRIETO DÍAZ	14	18/09/2007	BALONCESTO	39	147	62	1.41	45
24	JULIETH STEPHANIE GARAVITO ROZO	15	29/07/2007	BALONCESTO	41	150	68	1.50	48
25	NICOLAS MENDEZ	13	10/02/2009	BALONCESTO	40	145	65	1.51	40



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES



NIVEL: **DISCIPLINA: BALONCESTO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
26	VALENTINA RODRÍGUEZ ACOSTA	15	24/02/2007	BALONCESTO	63	163	87	1.56	62
27	ALISSON YULIETH OLARTE DUARTE	15	14/04/2007	BALONCESTO	53	159	75	1.58	60
28	JUANA VALENTINA CASTILLO VELÁSQUEZ	15	29/08/2006	BALONCESTO	69	163	88	1.51	63
29	MAIRA YULIETH PENAGOS RODRIGUEZ	14	1/05/2007	BALONCESTO	63	160	65	1.40	53
30	BAYRON SNEIDER PENAGOS RODRÍGUEZ	16	16/12/2005	BALONCESTO	71	178	92	1.42	54
31	WILMER MUÑOZ BELTRÁN	16	4/04/2005	BALONCESTO	53	169	89	1.68	52
32	THANÍA CATALINA MÉNDEZ GONZÁLEZ	17	6/08/2005	BALONCESTO	52	147	68	1.81	60
33	NICOL MILEIDY RODRIGUEZ GUZMAN	16	25/07/2006	BALONCESTO	55	162	82	1.64	57
34	SARA MENDEZ	14	3/05/2007	BALONCESTO	58	159	79	1.67	60
35	JENRY ARMANDO PEREZ LOPEZ	15	15/06/2007	BALONCESTO	69	187	85	1.49	59
36	SOFÍA CAICEDO	14	24/04/2007	BALONCESTO	49	159	69	1.65	45
37	ANDRES GARAVITO	14	16/08/2007	BALONCESTO	55	168	87	1.58	48
38	JULIAN LEÓN RODRÍGUEZ	14	22/11/2007	BALONCESTO	50	167	85	1.71	50
39	PAULA JIMENEZ	15	28/12/2006	BALONCESTO	60	168	88	1.46	59
40	NAYELI GARZÓN	14	16/11/2007	BALONCESTO	52	158	68	1.83	48
41	MAIRA PEÑUELA	16	25/01/2006	BALONCESTO	50	160	70	1.40	45
42	JUAN JOSE CORTEZ	13	19/10/2009	BALONCESTO	41	145	64	1.42	40
43	ZAMED CAICEDO	15	22/07/2006	BALONCESTO	66	173	89	1,45	67
44	HAROLD ACERO	16	26/10/2006	BALONCESTO	68	180	95	1,7	55
45	NATALY MUÑOZ	16	11/04/2006	BALONCESTO	67	162	75	1,58	63

MUNICIPIO EVALUADO: **JUNÍN**

FORMADOR: **DEISY RODRIGUEZ**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	MARIA JOSE ACERO MORENO	BALONCESTO	5,25	**60**	**70**	90,4	89,9	90,4	17,25	68	65
2	LUCIANA RODRÍGUEZ	BALONCESTO	6,05	50	55	85,7	87,1	87,1	18,15	78	95
3	ANA MARÍA RODRÍGUEZ	BALONCESTO	5,15	111	115	78,5	80	80	17,39	65	55
4	YEIMI NICOL GONZALEZ RODRÍGUEZ	BALONCESTO	4,85	112	114	96,8	96,5	96,8	17,21	40	35
5	DYLAN STEBAN NUÑEZ CANTOR	BALONCESTO	5,1	56	69	76,2	76,9	76,9	17,26	80	95
6	MARTÍN FELIPE TRONCOSO GARZÓN	BALONCESTO	4,85	70	95	98,5	98	98,5	16,67	40	37
7	GABRIEL GONZALEZ GUERRERO	BALONCESTO	5,26	95	97	83,2	84	84	17,36	59	53
8	JACOBO PÉREZ RODRÍGUEZ	BALONCESTO	4,98	103	106	1,05	1,01	1,05	17,4	43	42
9	JERÓNIMO PÉREZ RODRÍGUEZ	BALONCESTO	4,96	101	105	1,01	1,02	1,02	17,36	49	45
10	HELEN DANIELA RODRÍGUEZ ARROYAVE	BALONCESTO	4,52	85	96	99,5	98,3	99,5	17,72	42	40
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

MUNICIPIO EVALUADO:	**JUNÍN**
FORMADOR :	**DEISY RODRÍGUEZ**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

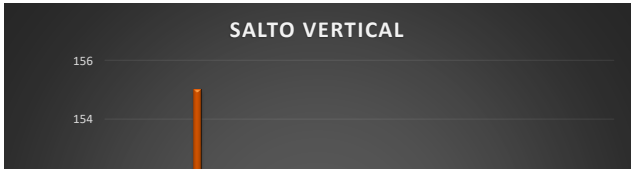
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	MARIANA GONZÁLEZ GUERRERO	BALONCESTO	5,1	110	115	150	151	16,1	85	89
2	YULI ALEXANDRA PÉREZ LÓPEZ	BALONCESTO	4,59	100	110	150	149	15,45	40	36
3	KAREN PÉREZ LÓPEZ	BALONCESTO	5,1	105	112	148	150	16,71	51	35
4	SERGIO ANDRES PEÑA CORTEZ	BALONCESTO	5,98	110	120	152	155	13,34	82	69
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

MUNICIPIO EVALUADO:	**JUNÍN**
FORMADOR :	**DEISY RODRÍGUEZ**



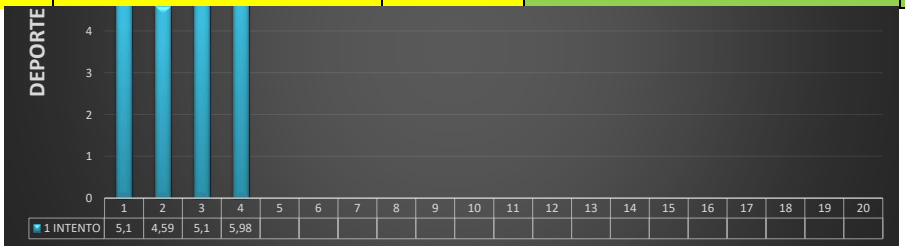


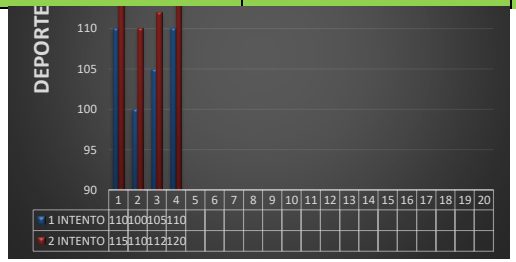


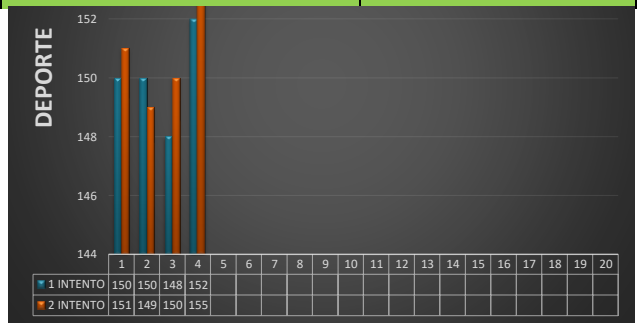
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

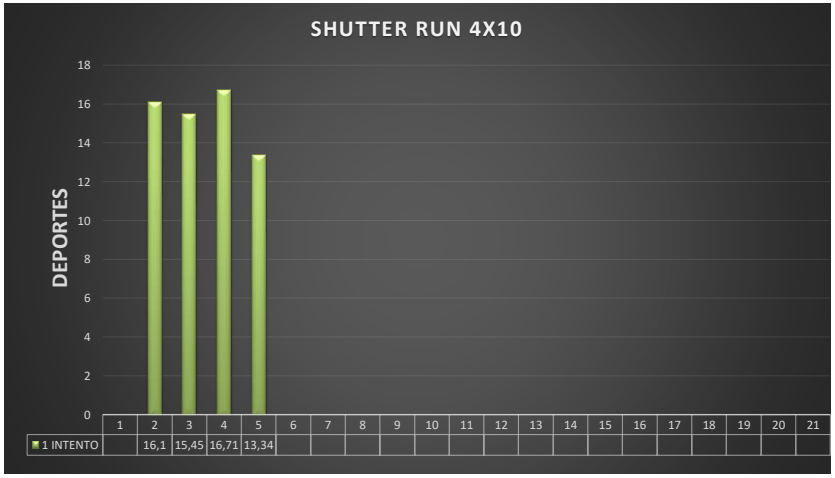
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

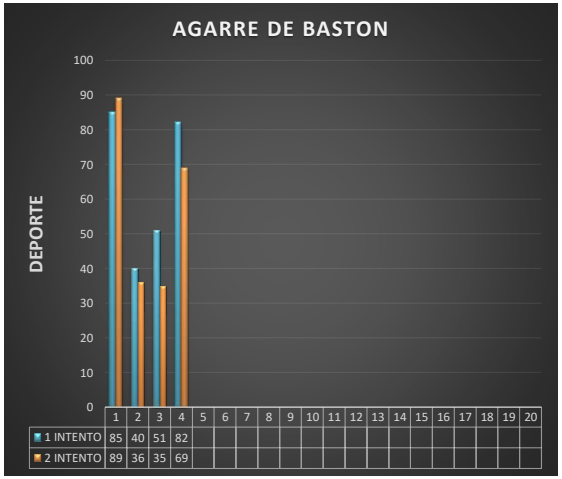
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA











GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	PAULA SOFIA ARROYAVE BELTRAN	BALONCESTO	5,98	125	140	1,54	1,55	16,35	46	35	10,05
2	DAMIAN ANDRÉS SUAREZ SOLER	BALONCESTO	6,12	115	117	1,59	1,6	17,02	62	60	9,01
3	ANDRÉS CAMILO MUÑOZ RODRÍGUEZ	BALONCESTO	5,56	125	130	1,78	1,77	14,13	40	45	9,15
4	JUAN ESTEBAN PEÑA CORTES	BALONCESTO	4,69	90	105	1,45	1,46	14,62	69	64	8,31
5	KEVIN SANTIAGO RAMOS OSUNA	BALONCESTO	4,86	110	124	1,68	1,7	16,4	80	75	8,42
6	LINA JIMENEZ JIMENEZ	BALONCESTO	5,14	95	100	1,48	1,47	17,12	76	74	12,2
7	NICOLAS MENDEZ	BALONCESTO	4,15	125	138	2,45	2,44	13,85	35	30	6,05
8	JUAN JOSE CORTEZ	BALONCESTO	4,35	115	129	2,1	2,12	13,96	42	36	6,11
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

MUNICIPIO EVALUADO:	JUNÍN
FORMADOR :	DEISY RODRÍGUEZ

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

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	JEFFERSON STIVEN MONSALVE CAICEDO	BALONCESTO	3,89	198	210	2,61	2,6	9,82	35	28	9	2	1420
2	LAURA ESTEFANÍA OLARTE DUARTE	BALONCESTO	4,56	135	140	2,3	2,35	10,25	49	42	4	5	560
3	LUISA GABRIELA PRIETO DÍAZ	BALONCESTO	4,69	115	120	2,35	2,4	12,27	60	50	5	6	740
4	JULIETH STEPHANIE GARAVITO ROZO	BALONCESTO	4,78	136	140	2,2	2,32	11,59	50	48	5	5	720
5	VALENTINA RODRÍGUEZ ACOSTA	BALONCESTO	4,58	140	145	1,9	1,89	11,52	49	43	5	8	780
6	ALISSON YULIETH OLARTE DUARTE	BALONCESTO	4,5	115	130	1,96	1,86	12,12	50	45	4	8	620
7	JUANA VALENTINA CASTILLO VELÁSQUEZ	BALONCESTO	4,3	135	145	2,1	2,15	11,96	60	45	6	5	900
8	MAIRA YULIETH PENAGOS RODRIGUEZ	BALONCESTO	4,62	120	130	1,99	1,99	12,43	75	55	4	5	560
9	BAYRON SNEIDER PENAGOS RODRÍGUEZ	BALONCESTO	4,1	180	198	2,46	2,76	10,1	35	30	7	7	1120
10	WILMER MUÑOZ BELTRÁN	BALONCESTO	3,8	185	200	2,84	2,85	10,46	45	32	7	9	1160
11	THANÍA CATALINA MÉNDEZ GONZÁLEZ	BALONCESTO	4,89	130	132	1,98	2,01	11,53	50	45	5	8	780
12	NICOL MILEIDY RODRIGUEZ GUZMAN	BALONCESTO	4,2	120	132	2,3	2,33	10,39	45	30	6	4	880
13	SARA MENDEZ	BALONCESTO	5,02	120	130	1,89	1,99	12,35	50	48	4	6	580
14	JENRY ARMANDO PEREZ LOPEZ	BALONCESTO	4,23	156	170	2,7	2,73	11,05	50	45	6	9	980
15	SOFÍA CAICEDO	BALONCESTO	5,05	150	155	1,96	2,03	10,85	45	40	6	6	920
16	ANDRES GARAVITO	BALONCESTO	4,85	115	129	2,2	2,15	12,19	40	20	7	5	1080
17	JULIAN LEÓN RODRÍGUEZ	BALONCESTO	4,8	160	170	2,22	2,23	12,65	30	26	6	8	960
18	PAULA JIMENEZ	BALONCESTO	5,15	150	155	2,35	2,34	11,25	40	35	6	7	940
19	NAYELI GARZÓN	BALONCESTO	5,15	115	125	1,96	1,96	13,1	35	50	5	4	700
20	MAIRA PEÑUELA	BALONCESTO	5,2	130	135	1,98	1,8	12,96	60	50	5	5	720
21	ZAMED CAICEDO	BALONCESTO	5	160	170	2,45	2,46	10,62	30	26	7	7	1120
22	HAROLD ACERO	BALONCESTO	4,86	200	205	2,84	2,87	10,56	50	43	8	3	1240
23	NATALY MUÑOZ	BALONCESTO	5,63	130	135	1,99	2,05	12,78	60	50	5	2	660
24													

MUNICIPIO EVALUADO:	JUNÍN
FORMADOR :	DEISY RODRÍGUEZ

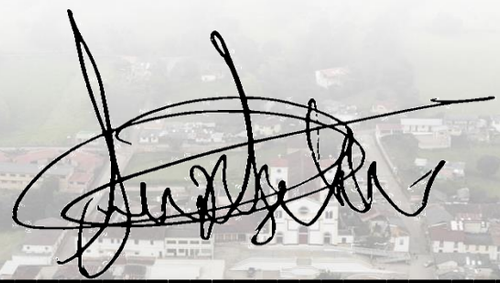
PAZ Y SALVO MUNICIPAL

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

HACE CONSTAR:

Que DEISY BIBIANA RODRÍGUEZ CASTILLO identificada con la cédula de ciudadanía No. 1.074.417.423 de Gachetá Cundinamarca, quedó a paz y salvo en el municipio de Junín, en cuanto a materiales y escenarios deportivos utilizados durante el periodo laborado. (09/02/2022 al 23/12/2022) tiempo en el cual estuvo a cargo de la escuela de formación de Baloncesto.

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



FREDY JAMITH RODRIGUEZ HILARION
COORDINADOR DE DEPORTES

PAGOSIMPLE | Informe Histórico Resumido

Fecha de Creación del Informe: jueves, 15 de diciembre de 2022 09:22:49 AM

Período del informe: Desde el 01 de enero de 2022 hasta el 31 de diciembre de 2022

Pagada en horario 15/12/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	DEISY BIBIANA RODRIGUEZ CASTILLO		
Documento	CC1074417423	**Dirección**	CRA 2 BIS NO. 2 04
Tipo de Empresa		**Teléfono**	3123762144
Tipo Persona		**Forma Presentación**	
Ciudad	BOGOTA D.C.	**Departamento**	BOGOTA D.C.
Representante Legal		**Identificación**	

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado		Información del Pago				Novedades															Administradoras							IBC				Liquidación de Aportes								
Identificación del Cotizante	Apellidos y Nombres	Referencia pago (PIN) / Número planilla	Fecha de Pago	Período de Cot.	Período Serv.	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	AFP	EPS	ARP	CCF	IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Caja	Aporte Pensión	Aporte Salud	Aporte Riesgos	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte Ministerio	TOTAL
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8840573510 / 1051027808	15/12/2022	202211	202211																		30	30	30	0	230301	EPS037	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8840573540 / 1051027820	15/12/2022	202212	202212																		30	30	30	0	230301	EPS037	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8863145600 / 1049749569	11/11/2022	202210	202210																		30	30	30	0	230301	EPS037	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8863145600 / 1049142587	21/10/2022	202209	202209																		30	30	30	0	230301	EPS037	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8863145600 / 1048346773	27/09/2022	202208	202208																		30	30	30	0	230301	EPS037	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8863145600 / 1047561597	22/08/2022	202207	202207																		30	30	30	0	230301	EPS037	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8863145600 / 1046886698	18/07/2022	202206	202206																		30	30	30	0	230301	EPS037	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8863145600 / 1046154351	17/06/2022	202205	202205																		30	30	30	0	230301	EPS037	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8863145600 / 1046147921	17/05/2022	202204	202204																		30	30	30	0	230301	EPS037	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8855804350 / 1045430264	19/04/2022	202203	202203																		30	30	30	0	230301	EPS037	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8841595240 / 1043978675	15/02/2022	202202	202202	R																	30	30	30	0	230301	EPS037	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074417423	RODRIGUEZ CASTILLO DEISY BIBIANA	8841089480 / 1043903184	15/02/2022	202201	202201	X																	16	16	0	0	230301	EPS037	NIN-AR	NIN-CC	$533.334	$533.334	$0	$0	$85.400	$66.700	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$152.100

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

¡El Poder de lo SIMPLE!

Powered by CamScanner

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

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



TRABAJO DE ESTIRAMIENTO



TRABAJO DE DOMINIO DE BALÓN



JUEGO RECREATIVO



SALTOS EN UN PIE, AMBOS PIES

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: MARZO</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO EN PAREJAS CON BALÓN</td><td>
MANEJO DE BALÓN DERECHA E IZQUIERDA</td></tr>
<tr><td colspan="2">
JUEGO DE CALENTAMIENTO</td><td>
MANEJO DE DOS BALONES</td></tr>
</table>

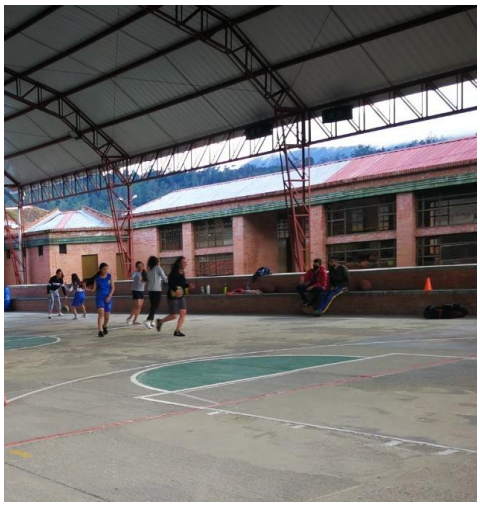
ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

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: MARZO**



EJERCICIOS DE LANZAMIENTOS



TRABAJO DE DEFENSA EN PAREJAS



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



TRABAJO DE CIRCUITOS

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

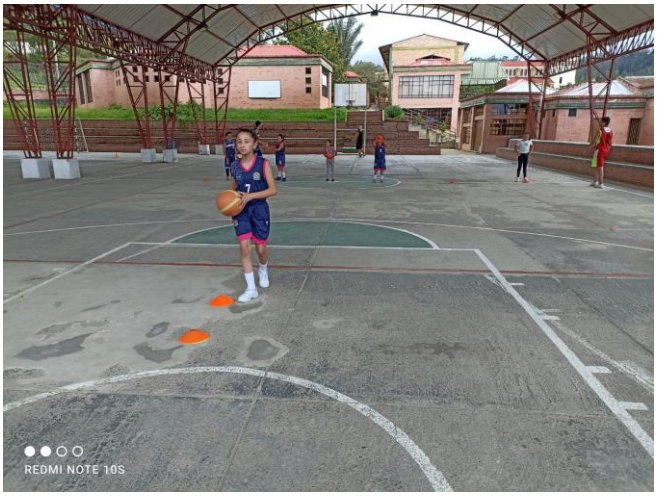
EVIDENCIAS INICIACIÓN

<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: ABRIL</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE CALENTAMIENTO</td><td>
TRABAJO DE ESTIRAMIENTO FINAL</td></tr>
<tr><td colspan="2">
PRIMER ENCUENTRO DEPORTIVO EN UBALA</td><td>
PARTIDO CONTRA EL MUNICIPIO DE GACHALÁ</td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

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



TRABAJO DE DOBLE RITMO



EJERCICIOS DE CORRER Y DESPLAZAMIENTOS



ENCUENTRO DEPORTIVO EN UBALA



PARTIDO CONTRA EL MUNICIPIO DE UBALÁ

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: ABRIL**



EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON BALÓN



PARTIDO CONTRA GACHALÁ



ENCUENTRO DEPORTIVO CON UBALA Y GACHALA



TRABAJO EN PAREJAS CON BALON

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: MAYO</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE SALTOS</td><td>
TRABAJO DE MANEJO DE BALÓN CON AYUDA DE CONOS Y PLATILLOS</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE DETENCION EN UN TIEMPO Y SALTO</td><td>
TRABAJO EN PAREJAS, DEFENSA Y ATAQUE</td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

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



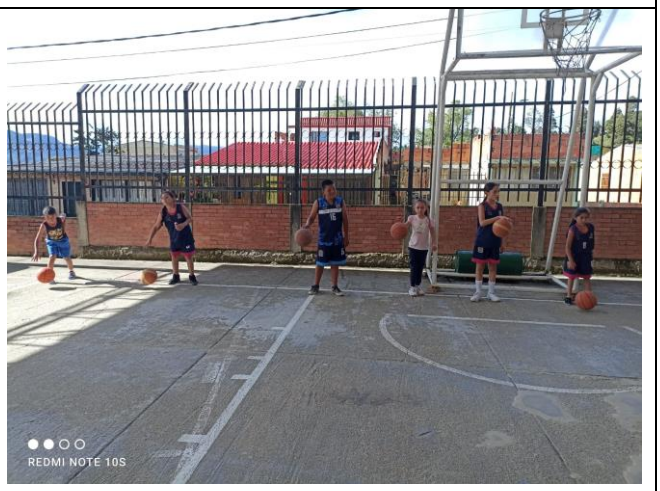
TRABAJO DE MANEJO DE BALON CON AYUDA DE CONOS Y PLATILLOS



EJERCICIOS DE CORRER Y SALTOS CON DETENCION EN UN TIEMPO



TRABAJO EN PAREJAS DE DEFENSA Y ATAQUE

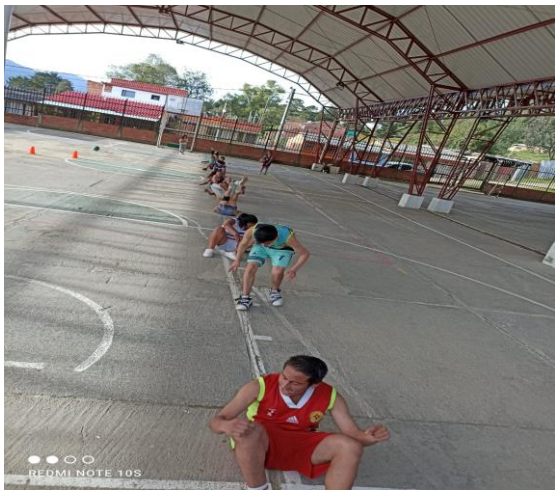


EJERCICIO DE TRABAJO DE BALÓN EN VELOCIDAD Y PAUSADOS

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: MAYO**



EJERCICIOS DE SALTOS, CALENTAMIENTO



PARTIDO DESPUES DE LA SESION DE CLASE



TRABAJO DE RESISTENCIA



TRABAJO FISICO

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: JUNIO</td></tr>
<tr><td colspan="2">

TRABAJO DE CALENTAMIENTO</td><td>

TRABAJO DE SALTOS Y BOTE</td></tr>
<tr><td colspan="2">

TRABAJO DE MANEJO DE BALON Y DOBLE RITMO</td><td>

JUEGOS PRE - DEPORTIVOS</td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

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



JUEGO DE CALENTAMIENTO



EJERCICIOS DE MANEJO DE BALON Y LANZAMIENTO



TRABAJO DE VELOCIDAD CON OBSTACULOS



EJERCICIOS DE PASES Y LANZAMIENTOS

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO</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: JUNIO</td></tr>
<tr><td>

TRABAJO DE ZONA</td><td colspan="2">

TRABAJO 1 VS 1 CON ENTRADA</td></tr>
<tr><td>

TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</td><td colspan="2">

VUELTA A LA CALMA</td></tr>
</table>

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: JULIO</td></tr>
<tr><td colspan="2">

TRABAJO DE PIVOTE Y ENTRADA DOBLE RITMO</td><td>

CHARLA TECNICA</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE MANEJO DE BALON</td><td>

TRABAJO FÍSICO Y RESISTENCIA</td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

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



TRABAJO DE DEFENSA Y ATAQUE



EJERCICIOS DE MANEJO DE BALON



TRABAJO DE LANZAMIENTOS CON VELOCIDAD



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO</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: JULIO</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE CALENTAMIENTO</td><td>
TRABAJO DE ENTRADA EN DOBLE RITMO, MEDIA Y TRIPLE</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</td><td>
TRABAJO DE MANEJO DE BALON</td></tr>
</table>

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: AGOSTO</td></tr>
<tr><td>
EQUIPO DE INICIACION-ENCUENTRO DEPORTIVO EN GACHETA</td><td colspan="2">
ENCUENTRO DEPORTIVO GACHETA</td></tr>
<tr><td>
JUEGOS LUDICO DEPORTIVOS</td><td colspan="2">
TRABAJO DE LANZAMIENTOS</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: AGOSTO</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE LANZAMIENTOS</td><td>
JUEGO PRE DEPORTIVO</td></tr>
<tr><td colspan="2">
EQUIPO DE FUNDAMENTACION – ENCUENTRO DEPORTIVO EN GACHETA</td><td>
ENCUENTRO DEPORTIVO JUNIN VS GACHETA</td></tr>
</table>

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO</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: AGOSTO</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE FUERZA Y RESISTENCIA EN PAREJAS</td><td>
TRABAJO DE PANTALLAS, CORTES Y PASES EN JUEGO</td></tr>
<tr><td>
EQUIPO JUVENIL INTERCOLEGIADOS</td><td>
EQUIPO JUVENIL INTERCOLEGIADOS</td></tr>
</table>

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: SEPTIEMBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">
TRABAJO DE FUERZA Y LANZAMIENTOS</td><td>

PARTICIPACION DIA DE LA JUVENTUD</td></tr>
<tr><td colspan="2">

TRABAJO DE FUERZA EN PAREJAS</td><td>

EJERCICIOS DE COORDINACION, SALTOS Y VELOCIDAD</td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

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



JUEGO



TRABAJO DE DOBLE RITMO Y ENTRADA CON PASO CERO



TRABAJO DE PASES CON FUERZA



TRABAJO DE BALON CON DIFERENTE DIRECCION

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: SEPTIEMBRE**



TRABAJO DE FUERZA Y RESISTENCIA EN PAREJAS



TRABAJO DE ENTRADAS CON FINTAS, PASO CERO



TRABAJO EN PAREJAS CON FINTAS Y PANTALLAS



TRABAJO DE BALON CON CAMBIO DE DIRECCION

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: OCTUBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO</td><td>

TRABAJO DE MANEJO DE BALÓN CON OBSTACULOS</td></tr>
<tr><td colspan="2">

TRABAJO DE FUERZA EN PAREJAS</td><td>

EJERCICOS DE ESTIRAMIENTO</td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

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



TRABAJO DE ATAQUE



TRABAJO DE VELOCIDAD EN ZIG-ZAG



JUEGO



INTEGRACION AMOR Y AMISTAD

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO</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: OCTUBRE</td></tr>
<tr><td colspan="3">
TRABAJO DE FUERZA Y RESISTENCIA EN PAREJAS</td></tr>
<tr><td colspan="3">
TRABAJO DE ENTRADAS CON FINTAS, PASO CERO</td></tr>
<tr><td colspan="3">
JUEGO</td></tr>
<tr><td colspan="3">
TRABAJO DE FUERZA CON CAMBIO DE DIRECCION</td></tr>
</table>

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: NOVIEMBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">
JUEGOS DE INTEGRACION</td><td>
TRABAJO DE PAREJAS</td></tr>
<tr><td colspan="2">
JUEGO</td><td>
EJERCICOS DE ESTIRAMIENTO</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">

JUEGO</td><td>

JUEGO PRE-DEPORTIVO</td></tr>
<tr><td>

TRABAJO DE ESTIRAMIENTO</td><td>

TRABAJO DE RESISTENCIA</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: NOVIEMBRE**



PARTICIPACION ESCUELA DE FORMACION MASCULINA EN EL TORNEO DE BALONCESTO JUNIN



TRABAJO DE ZONA CON LANZAMIENTOS DE TRES



JUEGO



TRABAJO DE ENTRADA CON ZONA

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

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

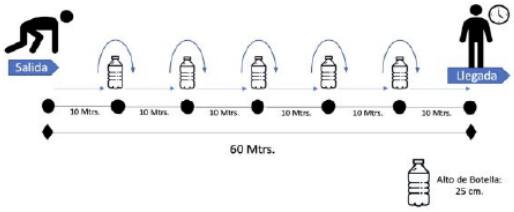
#DeporteQueProgresa

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.

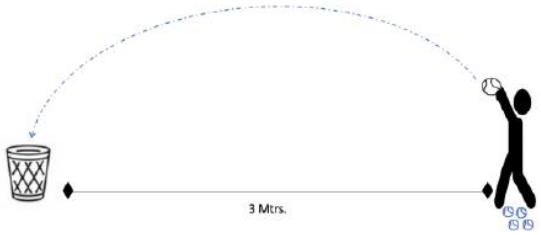


INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

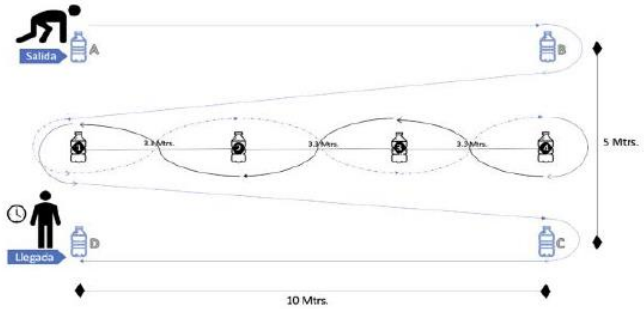
ESTACIÓN N° 2
LANZAMIENTOS.
Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de 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

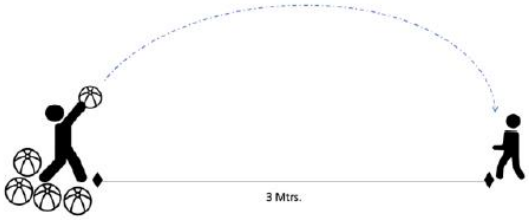
ESTACIÓN N° 3
PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D; adicionalmente se deben 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.

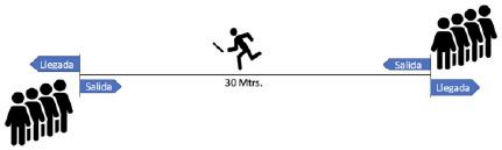


El puntaje para la estación 4 prueba de recepción será de acuerdo al numero de pelotas atrapadas:
EJE : 1 agarre equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

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 .

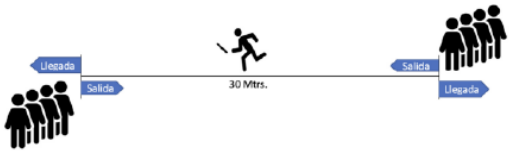
- 11.Luego pasar por un túnel construido por aros en cuadrupedia por una distancia de 10 metros hasta una línea demarcada para finalizar realizando bolos con el pie.

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