EVIDENCIAS DICIEMBRE 2022

OBLIGACION 1.
Hasta la fecha se terminó haciendo publicidad y convocatoria por redes sociales y a través de la voz a voz con los mismos deportistas.





OBLIGACION 2

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO

DE BALONCESTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

FUNDAMENTACIÓN GENERAL

PRESENTADO POR:

INSTRUCTORES SABANA CENTRO

2022

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

JUSTIFICACIÓN

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

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

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

Es necesario a la par del rendimiento motor, determinar el nivel de salud tanto física como psicológica y estado nutricional del deportista como punto inicial, llevar a cabo evaluaciones antropométricas y de aptitudes físicas periódicamente para ir midiendo la evolución en los aspectos antes nombrados como requisito para garantizar el éxito en el proceso de aprendizaje.

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

MARCO LEGAL

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1955

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

El Sistema Nacional de Deporte fue creado mediante la Ley 181 de 1995, también conocida como la Ley del Deporte y que enuncia que el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

- **CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA. ART. 52.**

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

LEY 49 DE 1993

Por la cual se establece el régimen disciplinario en el deporte.

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

Plan de desarrollo departamental 2020-2024

Parágrafo 9.1, Inciso 9

el proyecto de Escuelas de Formación Deportiva se realiza en los 116 municipios, en aras de promocionar el deporte, la recreación y la actividad física. A través de este proyecto se ha logrado establecer un promedio de entre 3 y 5 escuelas de formación para los municipios de categorías 4, 5 y 6, en las cuales participan aproximadamente 6.000 deportistas. Del mismo modo, en los municipios de categorías 1 ,2 y 3 se han consolidado aproximadamente 250 escuelas, que convocan a 3.750 deportistas.

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

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

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

enseñanza – aprendizaje, permitiendo la asimilación, conocimiento y apropiación del deporte y sus componentes.

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

INICIACIÓN

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

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

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

FUNDAMENTACIÓN

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

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

ESPECIALIZACIÓN

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

El objetivo ultima de esta etapa, sería el formar jugadores creativos con grandes recursos motrices, los cuales deberán utilizarse al servicio del equipo, con la capacidad de alternar el

juego disciplinado y sistemático con el juego libre y creativo, fomentando la solidaridad y el espíritu de equipo.

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

DESCENTRALIZACIÓN:

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

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

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

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

El Baloncesto es un deporte de conjunto practicado a nivel mundial con gran auge y acogida entre niños, jóvenes y adolescentes, tiene un carácter de exigencia metabólico mixto, con requerimientos de resistencia aeróbica por la duración del partido (una hora y media de trabajo más o menos) con un gran porcentaje de acciones rápidas cuyo metabolismo es anaeróbico aláctico.

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

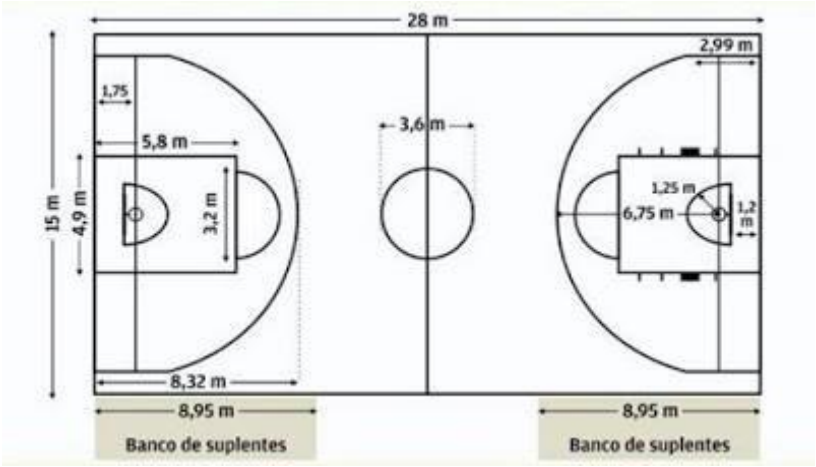
El partido de Baloncesto se lleva a cabo durante 4 periodos de 10 min cada uno, adicional a esto, cada equipo cuenta con 7 jugadores en el banquillo, los cuales el entrenador puede hacer los cambios que considere oportunos a lo largo del enfrentamiento.

Cada jugador en el campo de juego tiene una función y especialización especifica las cuales se nombrarán a continuación:

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



Posiciones en el Baloncesto



Campo de juego de Baloncesto

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

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

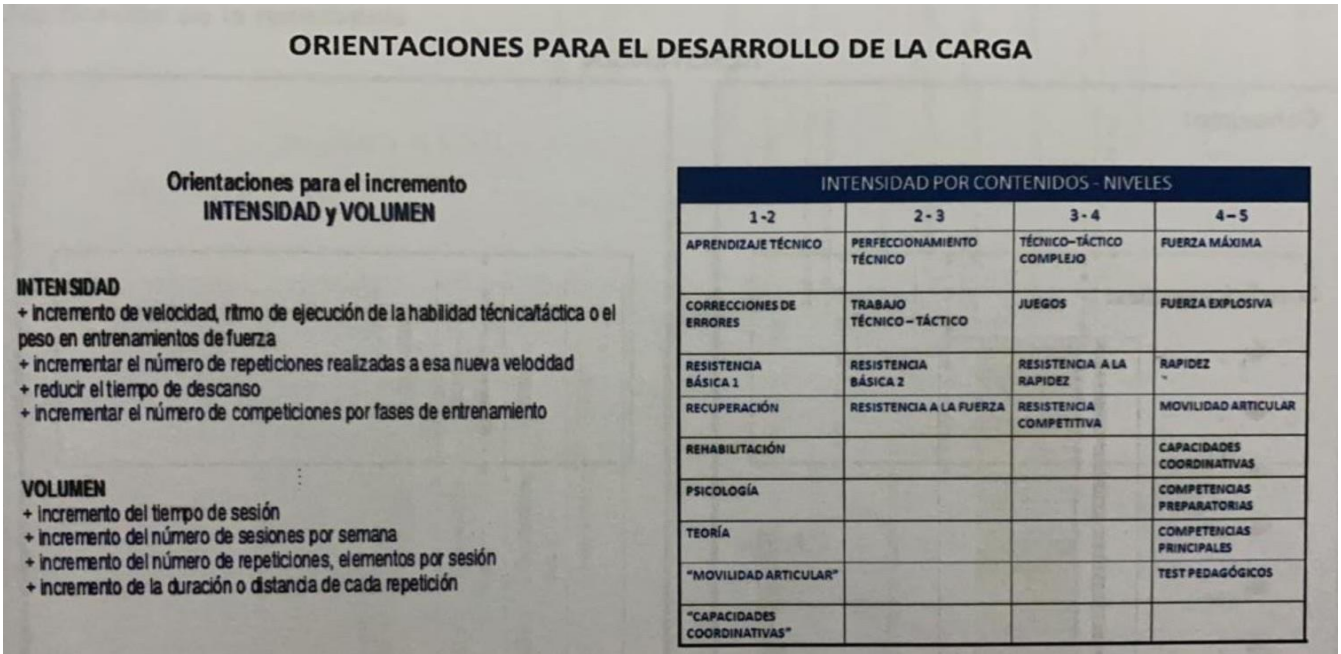
a. **Cognoscitivo**: Comprende la enseñanza teórica de todos los conceptos que el basquetbolista debe aprender, como son:
   - Reglamento del Juego
   - Filosofía del Baloncesto
   - Higiene Deportiva
   - Reglas y normas de comportamiento tanto en la cancha como fuera de ella.

b. **Socio afectivo**: Comprende el manejo de relaciones interpersonales; profesor-alumno, alumno-alumno, alumno- medio externo (deportistas, público, jueces, periodistas, dirigentes, padres de familia, etc.) y con un manejo adecuado de situaciones de éxito, fracaso, ansiedad, angustia, susto, etc.

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

DISTRIBUCIÓN DEL PERIODO PREPARATORIO

AÑOS VIDA DEPORTIVA	PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN	
	ETAPA PGF	ETAPA PFE
0 - 2	80%	20%
2 - 3	75%	25%
3 - 4	66%	33%
4 – 5	60%	40%
5 – Más	40%	60%



ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

INICIACIÓN:

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

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

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

FUNDAMENTACIÓN:

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

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

Perfeccionamiento.

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

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

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

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

Parámetros de orientación

Cuadro de unidades porcentuales por nivel

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

TEMAS Y CONTENIDOS

PREPARACIÓN FÍSICA

- Resistencia
- Fuerza
- Agilidad
- Velocidad
- Equilibrio
- Propiocepción
- Orientación
- Ritmo
- Adaptación
- Acoplamiento
- Sincronización
- Reacción
- Diferenciación
- Salto
- Coordinación
- Flexibilidad
- Aceleración

TÉCNICA DEFENSIVA

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

- Doblar
- Flotar
- Marcar
- Referenciar
- Sobre marcar
- Defensa al jugador con balón
- Defensa al jugador sin balón
- Lado débil- lado fuerte
- Rebote Defensivo
- Robos de balón
- Ubicación Corporal
- Ubicación Espacial
- Buscar los espacios libres

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

- Propiocepción.
- Posición de defensa:
  - Baja.
  - Alta.
  - Mixta.
- Balance.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación espacial.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:
  - Cuando maneja la mano izquierda.
  - Cuando maneja la mano derecha.
  - Cuando maneja las dos manos.
- Defensa al jugador sin balón.
- Bloqueos.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.

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

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

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

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

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

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

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

- Hacia adelante.
- Hacia los lados.
- Hacia atrás.
- En diagonal.
- Movimientos de los pies:
  - Dirección de la punta de los pies.
  - Con un pie adelantado.
  - Cerrando las líneas.
  - En velocidad.
  - En presión.
  - Paso de esgrima.
- Movimientos de las manos.
- Jugador con balón.
- Jugador sin balón.
- Ataque rápido.
- Ataque lento.
- Atacante cerca de la zona de lanzamiento.
- Atacante lejos de la zona de lanzamiento.
- Jugador en acción de lanzamiento.
- Cerrar las líneas de pase.
- Doblar.
- Visión periférica.
- Anticipación.
- Movimientos del cuerpo:
  - Equilibrio.
  - Ubicación espacial.
- Ayuda a los compañeros:
  - Lados de Ayuda.
  - Ayudar al que ayuda.
- Cambio de marca.
- Doble marcaje.
- Finta de defensa.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:
  - Cuando maneja la mano izquierda.
  - Cuando maneja la mano derecha.

    - Cuando maneja las dos manos.
- Bloqueos.
- Gardeos o Tapas.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.

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

El desplazamiento hacia adelante se realiza mediante pasos de acercamiento. El defensa debe estar establecido fuerte y con equilibrio, se realizan pasos cortos y rápidos, se va frenando a medida que se va acercando para no pasarse cuando el jugador avanza.

Se puede llegar hasta muy cerca del jugador ofensivo, pero depende de varios factores:
- Si es un jugador rápido con el dribling.
- Si ya driblo.
- Si aún no ha driblado.

El desplazamiento hacia atrás se realiza mediante pasos de retroceso. El movimiento se inicia primero con el pie trasero y luego con el pie adelantado.

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

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

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

ROBOS DEL BALÓN:

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

Anticipación

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

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

Arrancar el balón

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

Interceptar el balón

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

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

Tapar o gardear el balón

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

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

Desviar el balón

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

REBOTE DEFENSIVO:

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

- Realizar un cerco reboteador.

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

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

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

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

TÉCNICA OFENSIVA

- Posición Básica
- Manejo del balón
- Pases
- Dribling
- Lanzamientos
- Recepción
- Agarre
- Fintas
- Desplazamientos
- Saltos
- Detenciones
- Bloqueos
- Reversibles
- Pantallas
- Pase y corte
- Trailer o Remolque
- Cortes
- Cross over
- Doble Ritmo
- Farewell
- Pick and Pop
- Pick ando Roll
- Pivotear
- Posiciones Ofensivas
- Rebote Ofensivo
- Step Back
- Triple Amenaza

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

- Propiocepción.
- Posición Básica.
    - Con balón.
    - Sin balón.
- Triple Amenaza.

- Detención.
  - Un tiempo.
  - Dos tiempos.
- Pie de pivot.
  - Con balón.
  - Sin balón.
- Desplazamientos.
- Movimientos de los pies.
- Movimientos del cuerpo en general.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación Espacial.
- Pantallas.
- Bloqueos.
- Rebotes.

DRIBLING:

- Mano derecha
- Mano izquierda
- Vista:
  - Sin mirar el balón.
  - Visión periférica.
  - Engañar con la mirada.
- Tipos de dribling:
  - De Velocidad.
  - De Protección.
  - De progresión.
  - De Control.
- Cambios de dirección.
- Cambios de velocidad:
  - Con la misma mano.
  - Con cambio de mano.
- Cambios de mano:
  - Por delante
  - Crossover
  - Por detrás.
  - Por entre las piernas.
  - Reversible.
- Cambios de ritmo.
- Alargando el dribling.
- Salida:
  - Directa.
  - Cruzada.
  - En reverso.
  - Con finta previa.
  - La misma pierna del defensa.
  - Con la pierna contraria del defensa.
- Stop and go.

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

Posición Básica:

Cuerpo semi flexionado, el peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies, los pies abiertos a lo ancho de los hombros, las yemas de los dedos son los que entran en contacto con el balón, debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque el balón, el balón se impulsa suavemente, nunca golpear el balón, con una flexión de la muñeca la cual hace de palanca y amortiguación y es enviado hacia el piso, la flexión de la muñeca hace queestemos más tiempo en contacto con el balón, mejorando su control, el codo debe ir despegado del cuerpo, el antebrazo también debe seguir el movimiento del balón. El dribling debe ser fuerte y con mucha seguridad.

TÁCTICA OFENSIVA

- Aclarado
- Flex
- Triples “tres”.
- Contra ataque
- Ataque para saques:
    - Cuadro
    - Rombo
- Reloj
- Pase y corte
- Poste
- Triple Poste
- Salida rápida.
- Tres carriles.

TÁCTICA DEFENSIVA

- Presión 1-3-1
- Presión 2-2-1
- Defensa con trampa.
- Defensa con ayudas.
- Líneas de pase.
- Hombre a hombre.
- Defensa en zona:
    - Zona 1-2-2.
    - Zona 2-1-2.
    - Zona 2-2-1.
    - Zona 1-3-1.
    - Zona 3-2.
- Defensa a presión
- Defensa cara a cara
- Defensa de pantallas

- Defensa en diamante
- Defensa ajustada
- Cerco Reboteador

Esquema Corporal

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

Para el cumplimiento de estos contenidos utilizaremos los siguientes medios:

- Juegos
- Circuitos con obstáculos (trepar, saltar, colgarse)
- Carreras (persecución)
- Saltos
- Equilibrios
- Manipulación de diferentes objetos
- Lanzamientos (alto/bajo, cerca/lejos, dinámicos/estáticos)
- Ejercicios de percepción (propio cuerpo, espacio, tiempo)
- Descubrimiento del espacio (orientarse, agrupaciones)
- Ritmo (asociado a desplazamientos)
- Agilidad con el propio cuerpo (cuadrupedia)

DESPLAZAMIENTOS (Analizar Distancias y Velocidades)

- Arrancadas (Diferentes formas de puesta en acción)
- Carreras
- Cambios de dirección
- Cambios de ritmo
- Paradas

Saltos

- Variar fases (impulso/vuelo/caída)
- En altura, longitud o combinado (dirección/altura/profundidad)
- Con pase y/o recepción de objetos
- Sucesivos (un pie, alternados)
- Estático / en carrera
- Una pierna / dos piernas
- Con pivoteo después de la caída

Giros y pivotes

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

Recepción, pases y lanzamientos.

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

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

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Manejo Del Balón

Estructuración

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

Actividades para esta fase.

Ejercicios De Lanzamiento

- En altura
- En longitud

- En precisión
- Distintas trayectorias del balón
- Construcción del tiro
- Ejercicios de recepción
- Variar la potencia que se le imprime al balón
- Varias trayectorias
- Tipos de lanzamientos y tipos de recepción
- Aproximaciones a palmeos
- Ejercicios de dribling
- Estáticos
- En movimiento
- En zonas predeterminadas (escaleras, circuitos, marcas…)
- Recepciones y control del balón en movimiento, con una sola mano, amortiguaciones en posición dificultadas.
- Cambiar recepciones por paradas (1 y 2 tiempos)
- Ejercicios estáticos de manejo de balón con o sin dribling
- Ejercicios con dos balones.

Esta etapa es mucho más específica de las habilidades propias del baloncesto, sin embargo, es una buena idea saber realizar todas estas habilidades con diferentes tipos de balones, de distintas características para que el individuo posea mayor riqueza motriz en su relación con el móvil.

El contenido es el siguiente.

Ejercicios De Dominio De Balón

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

Esta es la fase más fina y específica del proceso que se estamos siguiendo en el desarrollo de las habilidades y destrezas. En esta fase aplicaremos los recursos vistos en la fase anterior en la competición, procurando como siempre, que el jugador sea capaz de protagonizar las acciones que se le propongan, con el fin de obtener conductas cada vez más inteligentes.

El Dribling

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

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

- Descubrir el dribling a través del juego
- Experimentar el dribling variado
- Altura del dribling: alto y bajo
- Mano izquierda y mano derecha; en diferentes ritmos
- En diferentes posiciones: de pie, sentado, arrodillado y acostado
- Dribling rápido o lento
- Cambios de dirección y de ritmo
- Dribling con velocidad
- Familiarizarse con las características del dribling: arrancadas, paradas, fintas de salida, fintas de dribling, cambios de mano espontáneas y manteniendo la visión periférica.
- Diferenciar los tipos de dribling de avance, de protección, de evasión
- Posibilidades que nos ofrece el reglamento en cuanto a paradas y cambios de mano, diferenciar entre las distintas direcciones.
- Combinación y encadenamientos con otros fundamentos.
- Situaciones de juego en forma lúdica de 1 vs 1, activo y semiactivo.

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

Las actividades son:

- Arrancadas
- En función de la pierna y lado de salida
- Normal (salida simple con la pierna correspondiente a la mano balón).
- Con paso cruzado (salida simple con la pierna contraria a la mano balón)
- En función de la posición inicial; de cara al defensor y de espalda al defensor.
- En función de la finta previa.
- Paradas tras recepción, con orientación hacia el objeto y con encadenamiento y fintas de salida.
- Paradas tras dribling con orientación al objetivo y parada en un tiempo con salto sobrepasando al defensor.

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

El Pase

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

- Vista:
  - Visión periférica.
  - Engañar con la mirada.
- Posición Básica
- Posición espacial:
  - En donde estoy yo.
  - En donde está el receptor.
  - En donde está el resto del equipo.
  - En donde está la defensa.
- Propiocepción.
- Asistencias.
- Conceptos básicos:
  - Fuerza.
  - Intensidad.
  - Puntería.
  - Visión.
- Tiempo del pase.
- Manejo de los ángulos.
- Fintas de pase.
- Puerta Atrás.
- Pase y corte.
- Tipos de pase:
  - Pase de Béisbol o sobre el hombro.
  - Pase de Pecho.
  - Pase con las dos manos sobre de la cabeza.
  - Pase de gancho.
  - Pase directo.
  - Pase picado.
  - Pase englobado.
  - Pase por detrás de la espalda.
  - Pases con una mano.
  - Pases con las dos manos.
  - Pase mano a mano o handoff.
- Estáticos.
- En movimiento.
- Saltando.
- Pase después de hacer pívot.
- Pasé a un Pívot o Poste.
- Líneas de pase.
- Recepción del pase:
- Triple Amenaza.
- Atacar el pase.
- Parar el balón y luego control.

- Ganar la posición para la recepción.
- Generar líneas de pase.
- Calcular la distancia máxima para la ejecución de cada pase.
- Buena lectura de equipo: Saber cuál jugadora está en la mejor posición para recibir un pase.
- Mala lectura de equipo: Pasarle a una jugadora que está lejos de su posición.

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

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

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

Las actividades son:

- Consecución y ejecución de espacios
- Progresión ante el objetivo
- Orientación a canasta en la recepción
- Entender los conceptos de amplitud y profundidad con el objeto de conseguir un pase en buenas condiciones.
- Desmarque
- Búsqueda del mejor ángulo de pase y trayectoria
- Juegos de cooperación y oposición
- Actividades lúdicas por parejas, tríos y grupos, con diferentes formas de pases
- Ejercicios variados, distancias, estoicos, circuitos y encadenando acciones y fundamentos.
- Juegos competitivos.

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

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

Lanzamiento

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

- Normas Comunes:
  - Posición Básica:
  - Balance.
  - Genuflexión.
  - Posición correcta de todo el cuerpo.
  - Propiocepción.
  - Equilibrio.
  - Relajación.
  - Concentración.
  - Vista.
  - Puntería.
  - Coordinación.
  - Oportunidad.
  - Confianza.
  - Buena selección de lanzamientos.
- Clases de lanzamientos:
  - Bandeja.
  - Estático o a pie firme.
  - En sostenido o suspensión.
  - De gancho.
  - En retroceso (Farewell).
  - Clavada.
  - Alley Oop
  - Doble Ritmo.
  - Eurosteep.
  - Tiro libre.
  - De Media.
  - Tres puntos.
  - Poste.
  - Con finta previa.
  - En sostenido.
  - Con marca.

- Ubicación espacial.

Todos los movimientos y acciones que se realizan con o sin balón en ataque, tiene como finalidad poder obtener un lanzamiento en buenas condiciones, donde la posibilidad de encestar sea alta, esto se consigue en oposiciones, lo más cercanas posible al aro, en la situación libre de marcaje; es decir el elemento ultimo de todo ataque.

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

Las actividades son:

- Desarrollo del hábito de lanzar e ir por el rebote ofensivo
- Posición y movimiento de los brazos
- Trayectoria parabólica hacia la canasta
- Lanzamientos a canasta de cerca
- Lanzamientos de cerca en elevación
- Paradas más lanzamientos
- Lanzamientos a diferentes distancias, en diferentes posiciones y con marca
- Encadenamiento de fundamentos terminando en lanzamiento
- Lanzamiento en posición pasiva y activa

Incorporaremos en esta etapa, tres elementos importantes, en el desarrollo del lanzamiento, hasta culminar los lanzamientos de tres puntos, incrementos de la velocidad de ejecución y eficacia, buscando un buen porcentaje de cestos convertidos de dos y tres puntos.

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

Fundamentos Sin Balón

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

- Detención en un tiempo y en dos tiempos
- Posiciones básicas
- Desplazamientos en la marca
- Movimientos de pies (bases, guardias y postes)
- Juegos lúdicos con detenciones
- Encadenamiento de fundamentos técnicos combinados con las detenciones.
- Canchas con desplazamientos de marca.

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

Fundamentos Defensivos

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

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

Las actividades son:

- Posición defensiva y desplazamientos
- Con cambios de dirección y de ritmo
- Uno contra uno defensa con balón
- Situación y posición del cuerpo
- Dos contra dos, defensa jugador sin balón
- Defensa del lado fuerte e interceptación
- Variación hombre balón
- Tres contra tres, defensa al jugador sin balón
- Defensa del lado débil con ayuda
- Variación del lado débil
- Balón interior, balón exterior
- Situaciones simples con inferioridad numérica

En el transcurso de esta fase desarrollaremos todo el programa defensivo a través delejercicio donde el esfuerzo y la agresividad sean constantes.

Actividades a realizar:

El Rebote

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

Bloqueos

- Introducción
- Posición básica del bloqueador
- Formas de bloquear
- Tipos de bloqueo:
    - Bloqueo vertical
    - Bloqueo horizontal
    - Bloqueo ciego
    - Bloqueo diagonal
    - Pantallas
- Bloqueo y acciones posteriores:
    - Bloqueo y continuación
    - Bloqueo y abrirse al balón
    - Bloqueo y toma de posición interior

- Bloqueos directos e indirectos:
    - Directo al jugador que no ha botado
    - Directo al jugador que está botando
    - Bloqueo indirecto
- Jugador que recibe el bloqueo
- Ejercicios

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

- **1x1**:
    - Con ventaja del atacante
    - En carrera
    - Salida desde parados, distintas posiciones
    - La línea de fondo
    - De espaldas a la canasta
- **2x2**:
    - Pasar y cortar
    - Pasar y bloquear
    - Aclarado tras movimiento de bloqueo
    - Pasar e ir detrás
    - Penetración para provocar ayuda ("Dividir")
    - Pasar y tomar posición interior
- **2x1**:
- **3x2**:
- **3x3**:
    - Pasar y cortar
    - Pasar y bloquear directo
    - Pasar y bloquear indirecto
    - "Dividir"
    - Aclarados
    - Bloqueos verticales
    - Bloqueos horizontales
    - Otras posibilidades

METODOLOGIA DE TRABAJO

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

- Entrenamientos Deportivos:

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

- Clases teóricas:

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

- Videos:

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

- Integraciones Deportivas:

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

- Torneos:

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

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

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

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

Medidas Antropométricas:

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

Pruebas Físicas:

- Salto horizontal sin carrera de impulso.
- Shuttle Run.
- Salto vertical.
- Carrea de 50 y 20 metros lanzados.
- Carrera a pie de 300 metros.
- Test de Legger

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

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

De igual manera se requieren los siguientes recursos físicos:

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

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

MALLA CURRICULAR

"INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVAMALLA PEDAGOGICA
NIVEL DE 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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS-CONFRONTACION CON OPONENTES-MANIPULACION DE IMPLEMENTO.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CU ERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DEVUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIAEL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	
						RESISTENCIA	
						EXPLOSIVA	
						VELOCIDAD	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	CAPACIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS EN ESPACIOS DETERMINADOS
						DE REACCIÓN	
						GESTUAL	EJECUCUION DE EJERCICIOS CON GESTOS PROPIOS DEL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	DESARROLLO DE ACTIVIDADES LOCOMOTRICES
						ELASTICIDAD MUSCÚLAR	CORRECTA PREPARACION MUSCULAR PARA LA PRACTICA
		TECNICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	EL DRIBLE	EL BOTE	HACER REBOTAR EL BALON Y MANTENER EL BOTE POR UN ESPACIO DE TIEMPO DETERMINADO
						DE AVANCE	BOTAR EL BALON EN DESPLAZAMIENTOS SUAVES
						CON CAMBIO DE MANO	AVANZAR Y A SU VEZ BOTAR CON UNA MANO A LA VEZ
						EN DIFERENTES DIRECCIONES	BOTAR CON CONTROL EN DIFERENTES ANGULOS
						CON DIFERENTES VELOCIDADES	BOTAR CON CONTROL EN RITMOS DE CARRERA
				2	DESPLAZAMIENTOS	LIBRES	BOTAR SIN TENER UNA DIRECCION ESPECIFICA
						DE FRENTE	BOTAR AVANZANDO HACIA ADELANTE
						DE ESPALDA	BOTAR Y CONTROL HACIA ATRÁS
						DERECHA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA DERECHA
						IZQUIERDA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA IZQUIERDA
				3	EL PASE	DE PECHO	A DOS MANOS Y A LA ALTURA DEL PECHO
						SOBRE LACABEZA	A DOS MANOS SOBRE LA CABEZA Y PASAR
						CON BOTE	DE PECHOO A UNA MANO PASAR CON UN BOTE AL PISO
						DE ENTREGA	A UNA O DOS MANOSPASAR MANO A MANO
						A UNA MANO	PASAR CON APERTURA Y CON UNA MANOPOR EL COSTADO
				4	RECEPCIÓN	DE FRENTE	HACERSE AL BALON TOMANDOLO FRENTE A SUS HOMBROS
						LATERAL	RECIBIR SOBRE UN COSTADO A UNA MANOY AGARRAR
						SOBRE LACABEZA	HACERSE AL BALON SOBRE LA CABEZA CUANDO VIENE EN ALTURA SUPERIOR Y TENSA
				5	EL TIRO	POSICIÓN GESTUAL	UBICACIÓN DEL CUERPO Y DE LOS BRAZOS
						A DOS MANOS	INICIAR LANZANDO A DOS MANOS SALIENDO DEL PECHO
						A UNA MANO	INICIAR CON EL LANZAMIENTO UNIVERSAL
						EQUILIBRIO	EL PESO DEL CUERPO APOYADO SOBRE SUS DOS PIERNAS Y PIES PARA CORRECTA EJECUCION
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGOS	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BASKET ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMIENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGOS	EL CAMPO DE JUEGOY SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOSEQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICASEN EL JUEGO	COMO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACIÓN	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMORESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
						ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION

			DE	3	MOTIVACIÓN	ESFUERZOY SUPERACIÓN	QUERERSER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSAS	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOSLOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACION CON DINAMICA	CONOCERNOSTODOS
						JUEGO DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						JUEGO DE PING PONG EN CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORA EN CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	28/02/22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LUZ AMANDA PINZON
MUNICIPIO	GACHANCIPA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVELDE 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
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS-CONFRONTACION CON OPONENTES-MANIPULACION DE IMPLEMENTO.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAMPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICU LACIONES PARA PROYECTAR EL CU ERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO.
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	MANTENER LA CAPACIDAD DE EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS, REPETITIVOS Y INTERVALICOS.
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCIÓN	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICU LAR	CONOCER Y DIFERENCIAR LAS ARTICULACIONES DE LOS SEGEMENTOS CORPORALES Y SU FUNCIÓN.
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA ADECUACION MUSCULAR PARA LA EJECUCION DE GESTOS TECNICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	DRIBLING	CONTROL Y BOTE DEL BALON Y HABILIDADES
						DE VELOCIDAD	CONTROL EN CARRERA Y CON CAMBIOS
						DE PROTECCION	BOTE CON CONTROL ANTE RIVAL
						CAMBIOS DE RITMO	IDENTIFICAR SITUACIONES PARA AUMENTAR VELOCIDADES
						CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y MANO	CONTROL Y BOTE EN DIRECIONES Y UTILIZAN DO SUS DOS MANOS (MULTILATERALIDAD)
				2	DESPLAZAMIENTOS	DE AVANCE	BOTAR ALTO PARA MAYOR ALCANCE
						DE CAIDA	RETROCEDER SIN PERDER DE VISTA EL BALON Y CONTRARIO
						LATERAL	IR DE DERECHA E IZQUIERDA SIN PERDER EL GESTO TECNICO
						DE AJUSTES	CAPACIDAD DE REACCION ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE AYUDAS	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR
				3	EL PASE	EQULIBRIO	UBICACIÓN DEL CUERPO PARA RECEPCIONAR CORRECTAMENTE
						TRAYECTORIA	DIRIGIR EL BALON HACIA EL COMPAÑERO
						ESTATICO	TRIPLE AMENAZA
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA PASAR CORRECTAMENTE EL BALON
						DESPUES DEL BOTE	AL TERMINAR EL BOTE PASAR YA SEA CON DOBLE PASO, CON SALTO, ETC.
				4	RECEPCIÓN	IR HACIA EL BALON	DISPOSICION DE RECIBIR EL BALON CON MANOS Y BRAZOS
						EQULIBRIO	EQUILIBRIO CORRECTO SOBRE LOS PIES
						POSICIONAMIENTO	ESTAR SIEMPRE DE FRENTE AL COMPAÑERO
						A UNA MANO	MAYOR ALCANCE SOBRE O LATERAL
						MANO A MANO	PASAR CERCA AL COMPAÑERO Y RECIBIR SIN LANZAR
				5	EL TIRO	ESTATICO	LANZAR SIN MOVIMIENTO CORPORAL, SOLO BRAZO Y MANOS
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA O EN DOBLE PASO LANZAR
						EQUILIBRIO	CUERPO EQUILIBRADO PARA MEJORA DEL TIRO
						CON SALTO	EN SUSPENSIÓN PARA LANZAR
						LA PARABOLA	CORRECTA EJECUCION DEL TIRO LANZANDO "AL TECHO"
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BALONCESTO ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMIENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS DEL EQUIPO	CONO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACION	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
				1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO			RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCU ENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS YSALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADOSE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA, IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSAS	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACIÓN CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGOS DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG DE LA CUCH ARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORAR EN LAS CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIV OS	DOMINIODE BALON, OCULO MANUAL Y OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION Y DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA Y DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	28/02/22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LUZ AMANDA PINZON

MUNICIPIO	GACHANCIPA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE 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
	PERFECCIO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS. CONFRONTACION DE OPONENTES Y MANIPULACION DE IMPLEMENTOS.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAMPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CU ERPO Y FASES MECANICAS TOTALES.
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS.
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO.
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO.
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION .
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	CAPACIDAD DE MANTENER Y EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS, REPETITIVOS Y INTERVALICOS.
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCION	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD Y DIRECCIÓN EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES.
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	CONOCER Y DIFERENCIAR LAS ARTICU LACIONES DE LOS SEGEMENTOS CORPORALES Y SU FUNCIÓN.
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA ADECUACION MUSCULAR PARA LA EJECUCION DE GESTOS TECNICOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	BOTAR	MEJORA EL CONTROL CORRECTO DEL BOTE
						CON CAMBIOS DE MANO	DESARROLLO DE LA HABILIDAD DE SER AMBIDIESTRO
						CON CAMBIO DE VELOCIDAD	CAPACIDAD DE REACCIONAR Y AVANZAR A MAXIMAS VELOCIDADES
						BAJO	CONTROL DEL BOTE PARA EL 1X1 EN DESMARQUE
						ALTO	BOTAR Y SER EXPLOSIVO EN AVANCES.
				2	DESPLAZAMIENTOS	EN SALIDAS	SEA LATERALES O CENTRALES CON CAMBIOS DE DIRECCION.
						DEFENSIVOS	CON DESLIZAMIENTOS EN RETROCESO O CON CARRERA PARA CORREGIR POSICION.
						LATERALES	DESPLAZARSE PARA SEGUIR AL JUGADOR CON BALON O FIJAR SU MARCA.
						DE AJUSTES	CAPACIDAD DE REACCION ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE AYUDAS	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR
				3	EL PASE	EN LINEA	APERTURA DEL CAMPO EN LA SALIDA.
						DIAGONALES	EN OFENSIVO PARA SALIR O PENETRAR LA ZONA, ABRIR ESPACIOS EN ZONA.
						CRUZADOS	EN TRANSICIONES OFENSIVAS PARA PERTURA DE JUEGO.
						BAJOS	CON MARCAS INDIVIDUALES Y DE FIJACION, PASAR BAJO ANTE LA PROXIMIDAD DEL TABLERO O RIVAL.
						TENSOS	PASAR EN LINEA Y CON POTENCIA EN ESPACIOS LARGOS O CORTOS
				4	RECEPCIÓN	EN SALIDAS LARGAS	AVANCE HACIA EL TABLERO DE AFUERA HACIA ADENTRO
						EN ALERO	SOBRE EL CODO RECIBIR Y ENCARAR
						EN POSTE BAJO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						EN POSTE ALTO	EN LA ZONA CON MEDIO DE COOPERACION EN TRIANGULACIONES
						COMOPIVOT	SIENDO EJE PARA LAS TRIANGULACIONES Y EN BUSCA DEL MEJOR TIRADOR Y PENETRACION
				5	EL TIRO	EN SUSPENSIÓN	EN LA PARTE MAXIMA DEL SALTO LANZAR HACIA EL ARO
						CON PERDIDA DE PASO	EN PENETRACIONES LANZAR CON LA FALTA DE UN APOYO EN EL DOBLE PASO
						FLOTANTE	EN LA PENETRACION Y ANTE LA PROXIMIDAD DEL CONTRARIO LANZAR EN PARABOLA CORTA SOBRE DEFENSA
						BANDEJA	ALCANCE DE TIRO CON BRAZO POR DELANTE DEL CUERPO Y ALEJADO DEL DEFENSA
						CON PASO ATRASADO	DOBLEPASO CON PIE ADELANTE Y UNO ATRASADO PARA TIRAR CON ESPACIO
		TACTICO		1	CARACTERISTICAS DE LOS JUGADORES	EL BASE	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES PARA LLEVAR EL PESO DEL JUEGO, EN APECTOS TECNICOS, TACTICOS, FISICOS, ANIMICOS Y MENTALES
						EL ESCOLTA	SER DE GRAN AYUDA PARA EL BASE Y COMPLEMENTAR SUS FUNCIONES CON LAS DE ALERO O JUGADOR EXTERIOR
						ALERO	SER JUGADOR RAPIDO CON LA CARACTERISCTICA DE ATACAR POR FUERA O EN LA PARTE INTERNA DE LA ZONA
						ALAPIVOT	SER UN JUGADOR DE CARACTERISTICAS FUERTE, DE MAYOR ESTATURA Y ESTANDO LO MAS PROXIMO AL TABLERO COMO JUGADOR INTERIOR.
				2	CONCEPTOS DE LA DEFENSA	ZONAS ESTATICAS	RECONOCER COMO POSICIONARSE EN SISTEMAS DEFENSIVOS ESTATICOS ANTE SITUACIONES PARTICULARES DEL JUEGO
						ZONAS MIXTAS	SABER EN QUE MOMENTO ESTAR EN ZONA ESTATICA Y PASAR A INDIVIDUAL
						ZONAS DE ESPERA	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR

	NAMIENTO					INDIVIDUAL 1X1	MARCA INDIVIDUAL QUE PUEDE SER FIJA O DE AYUDA (FLOTANTE)
						DE AYUDAS	ESTAR SIEMPRE EN DISPOSICION DE ABANDONAR SU MARCA E IR POR UN JUGADOR DIFERENTE
				3	CONCEPTOS OFENSIVOS	ROTACIONES	MOVIMIENTOS DE CAMBIOS DE POSICIONES EN LA PARTE BAJA, LATERAL O ALTA DE LA ZONA ENTRE UNO O MAS JUGADORES
						TRIANGULACIOES	MOVIMIENTOS DE CAMBIOS DE POSICIONES EN LA PARTE BAJA, LATERAL O ALTA DE LA ZONA ENTRE UNO O MAS JUGADORES
						CON JUGADORES EXTERIORES	JUGADOR CON CARACTERISTICAS DE BUENOS TIRADORES Y A LA CUAL SE DEBEN ACOPLAR PARA JUGAR EN PERIMETRO
						PASAR Y CORTAR	AVANCES CON PASE Y SEGUIR PARA COOPERAR EN ATAQUE Y CREAR ESPACIOS UTILES
						BLOQUEO DIRECTO E INDIRECTO	BUSCAR LA FORMA DE LIBERAR AL JUGADOR CON BALON O SIN EL Y ASI BUSCAR MEJOR POSICION Y TIRO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BALONCESTO ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMIENTO	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BASKET ATRAVEZ DE LA HISTORIA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DEJUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DEJUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DEJUEO	LAS REGLAS DEJUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS EN EL GRUPO.	COMO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACIÓN	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EN EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES Y AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD Y COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA, IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSAS	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACIÓN DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGO DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG EN LA CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORAR LAS CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FECHA DE ENTREGA	28/02/22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LUZ AMANDA PINZON

MUNICIPIO	GACHANCIPA

HORARIO DE CLASE

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

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: GACHANCIPA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	UEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	BSERVACIONE
8am-10am	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO						Polideportivo		
10am-12:00 am	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						San Martin		
12:00am-2:00pm	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAO						ROBLESUR		
1:00 PM A 3: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION				FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo				Santa Ana			
3:00 PM A 5: 00 PM	GRUPO	PERFECCIONMIENTO				PERFECCIONMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo				Santa Ana			
5:00pm a 7:00pm	GRUPO	INICIACION				INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	Roble Sur				Roble Sur			
NOMBRE MONITOR			LUZ AMANDA PINZON						
FIRMA DEL MONITOR									

OBLIGACION 3

INICIACION: Durante el mes de diciembre las actividades realizadas para este nivel fueron, atrape de balón, coordinación, lateralidad, lance y agarre de balón, desplazamientos y festival recreo deportivo.

FUNDAMENTACIÓN: Durante el mes de diciembre las actividades realizadas fueron cambios de ritmo, defensa 1 a 1, giros por derecha e izquierda y el festival deportivo.

PERFECCIONAMIENTO: Durante el mes de diciembre las actividades realizadas para el nivel fueron trabajo de lanzamientos tiro libre, trabajo físico, sostenido, pasar y cortar y el festival deportivo

Durante el mes de diciembre se toma la asistencia de los diferentes niveles de formación teniendo en promedio los siguientes resultados: INICIACION: 79%de asistencia, FUNDAMENTACION: 77%de asistencia y PERFECCIONAMIENTO: 62% de asistencia.

Fundamentos Sin Balón

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

- Detención en un tiempo y en dos tiempos
- Posiciones básicas
- Desplazamientos en la marca
- Movimientos de pies (bases, guardias y postes)
- Juegos lúdicos con detenciones
- Encadenamiento de fundamentos técnicos combinados con las detenciones.
- Canchas con desplazamientos de marca.

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

Fundamentos Defensivos

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

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

Las actividades son:

- Posición defensiva y desplazamientos
- Con cambios de dirección y de ritmo
- Uno contra uno defensa con balón
- Situación y posición del cuerpo
- Dos contra dos, defensa jugador sin balón
- Defensa del lado fuerte e interceptación
- Variación hombre balón

- Situaciones 1x1, 2x1, 3x2, 2x2, 3x3 Y Algunas De Sus Posibilidades
  - **1x1**:
    - Con ventaja del atacante
    - En carrera
    - Salida desde parados, distintas posiciones
    - La línea de fondo
    - De espaldas a la canasta
  - **2x2**:
    - Pasar y cortar
    - Pasar y bloquear
    - Aclarado tras movimiento de bloqueo
    - Pasar e ir detrás
    - Penetración para provocar ayuda ("Dividir")
    - Pasar y tomar posición interior
  - **2x1**:
  - **3x2**:
  - **3x3**:
    - Pasar y cortar
    - Pasar y bloquear directo
    - Pasar y bloquear indirecto
    - "Dividir"
    - Aclarados
    - Bloqueos verticales
    - Bloqueos horizontales
    - Otras posibilidades

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

MES: DICIEMBRE

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
MATIAS RODRIGUEZ LEAL	3124534098		1	1		1				1	1		1		1		1	1		1													10	10	0	100%
JENIFER SARAI BAUTISTA PARADA	3225919505		0	1		1				0	1		0		0		1	1		1													10	6	4	60%
SAIMON RODRIGUEZ LEAL	3124534098		1	1		1				1	1		1		1		1	0		0													10	8	2	80%
JOHAN TORRES	3155667324		0	0		1				0	0		0		1		0	1		1													10	4	6	40%
MARIBEL GONZALEZ	3229084922		1	1		1				0	1		0		0		1	1		1													10	7	3	70%
NURY ANGELICA VASQUEZ DIMATE	3228595195		1	1		1				1	1		1		1		1	0		1													10	9	1	90%
ANDRES RODRIGUEZ	3124456783		1	0		1				0	0		1		0		0	1		0													10	4	6	40%
YOHAM ALEXANDER PARADA	3225919505		1	1		1				1	1		1		1		1	1		1													10	10	0	100%
MARIA 'PAULA ALEMAN PARRA	3138037502		0	0		0				0	0		1		0		0	0		0													10	1	9	10%
ANGELA GABRIELA BUTISTA PARADA	3225919505		0	1		1				1	0		1		1		0	1		0													10	6	4	60%

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

MES: DICIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LUZ ALEJANDRA GARZON GONZALEZ	3127780330		0	0		0				1	0		1		1		0	1		0												10	4	6	50%
2	LAURA SOFIA MENECES CASTRO	3102626924		0	1		0				1	1		1		1		1	1		1												10	8	2	80%
3	JUAN ANDRES JIMENEZ BARCO	3104773768		1	1		1				0	0		0		1		0	0		0												10	4	6	40%
4	JUAN SEBASTIAN MELO	3147788056		1	0		1				1	1		1		0		1	1		1												10	8	2	80%
5	JOSEP IVAN GOMEZ RODRIGUEZ	3102626924		0	1		0				1	1		1		1		1	1		1												10	8	2	80%
6	GIAOVAN YERLI SARAI PARADES MARQUEZ	3204152082		1	1		1				1	1		1		1		1	1		0												10	9	1	90%
7	JUAN JOSE PEREZ	3147788056		1	1		1				1	1		0		1		1	1		1												10	9	1	90%
8	ERIKA RIVERA	3214683399		1	1		1				0	1		1		1		1	1		0												10	8	2	80%
9																																				
10																																				

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

MES: DICIEMBRE

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
DERECK SANCHEZ	3016682430		0	0		0				1	0		1		1		0	1		0													10	4	6	40%
IDEKY SANCHEZ	3016682430		0	1		0				1	1		1		1		1	0		1													10	7	3	70%
GABRIELA BARRERA	3124444366		1	1		1				0	0		0		1		0	0		0													10	4	6	40%
NICOLLE PARDO	3228402261		1	0		1				1	1		1		0		1	1		1													10	8	2	80%
ZULAY ROJAS	3142991770		0	1		0				1	1		1		1		1	1		1													10	8	2	80%
YESIKA TATIANA RODRIGUEZ SUSA	3214567321		1	1		1				1	1		1		1		1	1		0													10	9	1	90%
IVAN KALETH QUINTERO HERNANDEZ	3155666327		1	1		1				1	1		0		1		1	1		1													10	9	1	90%
JOHAN ALEXANDER GONZALEZ CORTES	3016011106		1	1		1				0	1		1		1		1	1		0													10	8	2	80%
SERGIO RODRIGUEZ GONZALEZ	3212624293		0	1		0				1	1		1		1		1	1		0													10	7	3	70%
KAROLL DAYANA CASALLAS SARMIENTO	3114591129		1	1		1				1	1		1		1		1	1		1													10	10	0	100%
LEIDY VIVIANA GONZALEZ CORTES	3138560700		1	1		1				1	1		0		1		1	0		1													10	8	2	80%
JUAN MANUEL CORREDOR CANTOR	3014860137		1	1		1				1	1		0		1		1	1		0													10	8	2	80%

OBLIGACION 4

Para el mes de diciembre se contó con una cobertura global de **30** deportistas en los diferentes niveles:

1. iniciación: 10 deportistas.
2. fundamentación: 8 deportistas
3. perfeccionamiento: 12 deportistas

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0		0		0									0
7 AÑOS	2	2		2		2									4
8 AÑOS	3	3		3		3									6
9 AÑOS	3	1		3		1									4
10 AÑOS	1	1		1		1									2
11 AÑOS	1	0		1		0									1
12 AÑOS	0	1		0		1									1
13 AÑOS	2	2		2		2									4
14 AÑOS	1	1		1		1									2
15 AÑOS	1	1		1		1									2
16 AÑOS	1	1		1		1									2
17 AÑOS	1	1		1		1									2
TOTALES	16	14	0	16	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	30

Se anexa registros fotográficos de las sesiones realizadas

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Luz Amanda Pinzón Hernández**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Baloncesto**	
MUNICIPIO	**Gachancipà**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Roble Sur**	**MES: DICIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



ESTIRAMIENTO MOTRIZ



LANZAMIENTOS CON MUÑEQUEO



COORDINACION MOTRIZ BILATERAL



ATRAPAR





DESARROLLO DE HABILIDAD –SALTO CUERDA



BALON MANO- JUEGO RECREATIVO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**Luz Amanda Pinzón Hernández**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Baloncesto**	
MUNICIPIO	**Gachancipà**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIOON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Villa Olímpica-Polideportivo**	**MES: DICIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



MANEJO DE BALON



EJERCICIOS DE DRIBLE Y CONDUCCION DE BALON



ENTRADA EN DOBLE PASO



JUEGO DE MARCAS 1-1 POR TODA LA CANCHA



LANZAMIENTO VARIAS DISTANCIAS



TRABAJO COORDINATIVO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**Luz Amanda Pinzón Hernández**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Baloncesto**	
MUNICIPIO	**Gachancipà**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Santa Ana- Polideportivo**	**MES: DICIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



ENTRADA POR DERECHA MAS LANZAMIENTO BANDEJA



PASAR Y CORTAR POR DERECHA E IZQUIERDA



APLICACIÓN DE NORMAS EN JUEGO



ENCUENTRO CON EQUIPO DE TOCANCIPA



LANZAMIENTO DE TRIPLES



RELEVOS CON DOMINIO DE BALON

OBLIGACION 5

Durante el mes de diciembre se utilizó adecuadamente la imagen de indeportes Cundinamarca en todas las actividades realizadas.











OBLIGACION 6

PLAN MENSUAL DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: GACHANCIPA**				
LUGAR:				**VILLA OLIMPICA**		**HORARIO DE PRACTICA:**	TARDE Y MAÑANA			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**		**ABRIL**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD	RESPETO		RESPONSABILIDAD		COMPAÑERISMO		
			COMPAÑERISMO	TRABAJO EN EQUIPO		TRABAJO EN EQUIPO		COOPERACION		
			JUSTICIA					RESPETO		
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	OBEDIENCIA		RECOMPENSA				
			OBEDIENCIA	AUTODOMINIO		AUTODISCIPLINA		HUMILDAD		
			AUTODISCIPLINA	PARTICIPACION		PARTICIPACION		PARTICIPACION		
			PARTICIPACIÓN					PERSEVERANCIA		
			PERSEVERANCIA					AUTONOMIA		
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION		INTRODUCCION		INTRODUCCION		
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICCULAR		MOVILIDAD ARTICULAR		MOVILIDAD ARTICULAR		
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO		CALENTAMENTO		CALENTAMIENTO		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO	ADAPTACION		REACCIÓN		EQUILIBRIO		
			EQUILIBRIO	ORIENTACION		RITMO		REACCION		
			ORIENTACION	ACOPLAMIENTO		ORIENTACION		DIFERENCIACON		
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD	VELOCIDAD		FUERZA		FUERZA		
			FLEXIBILIDAD	RESISTENCA		VELOCIDAD		VELOCIDAD		
			RESISTENCIA			RESISTENCIA		FLEXIBILIDAD		
		ELEMENTOS TÉCNICOS						RESISTENCIA		
						TECNICA DE LANZAMIENTO				
								POSICION DEFENSIVA		
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
								PARADA EN ZONA		
						MARCACION 1-1				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE INTEGRACION		JUEGOS TRADICIONALES		JUEGOS TRADICIONALES		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	CIRCUITOS RECREATIVOS		CIRCUITO RECREATIVO		CIRCUITO RECREATIVO		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVALES		FESTIVALES		FESTIVALES		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO		ESTIRAMIENTO		ESTIRAMIENTO		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RETROALIMENTACION DE LA CLASE		RETROALIMENTACION DE LA CLASE		RETROALIMENTACION DE LA CASE		

FIRMA FORMADOR: LUZ AMANDA PINZON

PLANES DIARIOS DICIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/2022	Lugar: ROBLE SUR	Municipio: GACHANCIPA	Hora: 5:00PM	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:			Edades:12-15
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMNETOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO		Explosiva	X	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
POSICION BASICA	Equilibrio	X	5	
	Reacción			
CAMBIOS DE DIRECCION	Ritmo	X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO	Anticipacion	X	5	
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion	X	5	
	acoplamiento			
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		SALTAR		
		CORRER		
		LANZAR		
		ATRAPAR		
CAMBIOS DE DIRECION	Componente teorico	TEMAS	5	
DETENCIONES		DRIBLING	5	
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5	
		LANZAMIENTO		
		RECEPCION		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
		MOTIVACION		
		SENTIDO DE PERTENECIA		
	Componente recreativo	TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5	

CAMPO DE JUEGO
PELOTAS DE TENIS
BALONES Nº 6 Y 7
CONOS
AROS
PALO DE ESCOBA

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR CANASTA	X	X		20	CAMPO DE JUEGO
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ
Firma formador	

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

Fecha:	**03/12/2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 12:00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO FISICO	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES PIE DE APOYO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y MOVIEMINTOS DE LATERALIDAD	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON Y PASE DE BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ENTRE LA PIERNAS CON OCHOS ALZADOS Y DRIBLADOS	Equilibrio	X	5	
	Reacción			
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5	CAMPO DE JUEGO
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5	PELOTAS DE TENIS
TRABAJO DE DOBLE RITMO CAMINANDO	acoplamiento	X	5	BALONES Nº 6 Y 7
		TEMAS		CONOS
		SALTAR		AROS
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	CORRER		PALO DE ESCOBA
		LANZAR		
		ATRAPAR		
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO		TEMAS	5	
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS		DRIBLING	5	
TRABAJO INDIVIDUAL	Componente teorico	PASE	5	
		LANZAMIENTO		
		RECEPCION		
		TEMAS		
		MOTIVACION		
	Componente Social volutivo	SENTIDO DE PERTENECIA		
		TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1	Componente recreativo	JUEGOS	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR	X	X		20	CAMPO DE JUEGO
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/12/2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
TRABAJO FISICO	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
		Explosiva			
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES PIE DE APOYO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DRIBLENG DE AVANCE Y VELOCIDAD	Velocidad	Maxima	X	5	
IOWA DE VELOCIDAD OCN ELEMTNO Y SIN ELEMENTO		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y MOVIEMINTOS DE LATERALIDAD	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON Y PASE DE BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ENTRE LA PIERNAS CON OCHOS ALZADOS Y DRIBLADOS	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
JUEGO DE CONCENTRACION Y PASE	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
TRABAJO DE DOBLE RITMO CAMINANDO DERECHA E IZQUIERDA	acoplamiento	X	5

POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	Componente teorico	TEMAS	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS		DRIBLING	5
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5
DOBLE RITMOS		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	TEMAS	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					CAMPO DE JUEGO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR	X	X		20	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

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

Fecha: 09/12/2022	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:12-15**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO		Explosiva	X	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ESPALDA Y TIJERA	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
	acoplamiento		
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	Componente teorico	TEMAS	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS		DRIBLING	5
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5
		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	TEMAS	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					CAMPO DE JUEGO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR	X	X		20	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	Lugar: ROBLE SUR	Municipio: GACHANCIPA	Hora: 12:00PM	N° de sesión: 5		N° de semana:
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			N° de deportistas:			Edades:12-15
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMNETOS TECNICOS

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
FLEXIONES,SENTADILLAS Y ADBOMINALES		Explosiva	X	5	
TRABAJO DE DRIBLENG DURANTE LA CLASE	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
AIWO EN VELOCIDAD CON BALON	Velocidad	Maxima	X	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSICION BASICA DE DEFENSA	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion	X	5
	acoplamiento		

POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
	Componente teorico	TEMAS	
DETENCIONES		DRIBLING	5
TRABAJO INDIVIDUAL DE ZIG ZAP CON CAMBIOS DE MANO		PASE	5
TRABAJO POR PAREJAS DE PASE Y LANZAMIENTO		LANZAMIENTO	5
RECEPCION DE BALON Y FINTA A LANZAR		RECEPCION	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	TEMAS	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR CANASTA	X	X		15	CAMPO DE JUEGO
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSI	X	X		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6		CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ
Firma formador	

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

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: ROBLE SU**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**CAMPO DE JUEGO**
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CAMPO DE JUEGO** **PELOTAS DE TENIS** **BALONES Nº 6 Y 7** **CONOS** **AROS** **PALO DE ESCOBA**
TRABAJO FISICO	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES PIE DE APOYO	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
		Anaerobica			
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	**X**	5	
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y MOVIEMINTOS DE LATERALIDA	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON Y PASE DE BALO		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
POSICION BASICA CON DRIBLEG POR ENTRE LA PIERNAS CON	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5
TRABAJO DE DOBLE RITMO CAMINANDO	acoplamiento	X	5

POSICION BASICA	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION Y RITMO	**Componente teorico**	**TEMAS**	5
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS		**DRIBLING**	5
TRABAJO INDIVIDUAL		**PASE**	5
		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		**JUEGOS**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y	**X**	**X**		**20**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6		**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

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

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			CAMPO DE JUEGO PELOTAS DE TENIS BALONES Nº 6 Y 7 CONOS AROS PALO DE ESCOBA
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO PLIOMETRICOS		Explosiva	X	5	
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES CON DESPLAZMIENTOS	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
TRABAJO DE COORDINACION VISO MANUAL BALON PALO DE ESPOBA	Velocidad	Maxima	X	5	
CAMBIOS DE RITMO Y VELOCIDA CON BALON		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	X	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
POSICION BASICA CON DRIBLEG CON OCHOS Y TIJERAS	Equilibrio	X	5	
	Reacción			
CAMBIOS DE DIRECCION CON CAMBIO DE MANO	Ritmo	X	5	
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion	X	5	
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion	X	5	
LANZAMINTOS EN BANDEJA Y SOSTENIDOS	acoplamiento	X	5	
POSICION BASICA	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		SALTAR		
		CORRER	10	
		LANZAR		
		ATRAPAR		
	Componente teorico	TEMAS	5	
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS PI DE PIVOT		DRIBLING	5	
TRABAJO INDIVIDUAL		PASE	5	
EJERCICOS DE CAMBIOS DE VELOCIDA Y ROTMO JUNTO CON MANOS		LANZAMIENTO		
		RECEPCION		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
		MOTIVACION		
		SENTIDO DE PERTENECIA		
	Componente recreativo	TEMAS		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		JUEGOS	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
TRANAJO DE OFENSIVA 2 VS 1 CON SALIDA RAPIDA	X	X		10	CAMPO DE JUEGO
TRABAJO DE DEFENSA 2 VS 1 CON PANTALLA	X	X		10	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATITO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	PROMOVER VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	INSISTIR QUE ES MUCHA REPETICION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

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

Fecha:	**17/12/2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 12:00PM**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:12-15**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMENTOS TECN							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**CAMPO DE JUEGO**
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			**CAMPO DE JUEGO**
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO PLIOMETRICOS CON BALON		Explosiva	**X**	5	**PELOTAS DE TENIS**
DESPLAZMAINTOS DURNANTE EL ENTRENAMIENTOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**BALONES Nº 6 Y 7**
		Anaerobica			**CONOS**
ENTRADAS EN DOBLE RITMO Y LANZANDO DE CANASTA	Velocidad	Maxima	**X**	5	**AROS**
DETENCIONES CON BALON Y REALIZAR FINTAS		Desplazamiento	**X**	5	**PALO DE ESCOBA**
		Reacciòn			
POSICION BASICA CON ELEMENTO Y PIE DE PIVOT	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
POSICION BASICA SIN ELEMENTO RECEPCION BALON		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
POSICION BASICA ESTATICOS	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
	Ritmo				
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO Y DEFENSA DE BALON	Anticipacion		X	5	
TRABAJO INDIVIDUAL LANZAMIENTOS EN MOVIMIENTO Y ESTATICO	diferenciacion		X	5	
NORMATIVAS DE REGLAMENTO DE JUEGO	acoplamiento		X	5	
POSICION BASICA	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR		
			CORRER		
			LANZAR		
			ATRAPAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
DETENCIONES EN UNO Y DOS TIEMPOS USANDO PIE DE PIVOT			**DRIBLING**	5	
TRABAJO INDIVIDUAL DE FINTA Y REGATEO			**PASE**	5	
			LANZAMIENTO		
			RECEPCION		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			MOTIVACION		
			SENTIDO DE PERTENECIA		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1			**JUEGOS**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
TRABAJO DE DEFENSA 2 VS 1 CON APOYO .	**X**	**X**		**10**	**CAMPO DE JUEGO**
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y CORTAR CORTE LANZAR CANASTA	**X**	**X**		**10**	
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	6	ESTATITO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	PROMOVER VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	INSISTIR QUE ES MUCHA REPETICION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: ROBLE SUR**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 5:00PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:12-15**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR EL HABITO DEL EJERCICO EN LA VIDA DIARIA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares. ADAPTACION AL BALONCESTO,FUNDAMNETOS TECNICOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**CAMPO DE JUEGO**
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CAMPO DE JUEGO**
	Fuerza	Maxima			**PELOTAS DE TENIS**
TRABAJO FISICO EXPLOSIVO		Explosiva	**X**	5	**BALONES Nº 6 Y 7**
PIVOTES EN VARIAS DIRECCIONES	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
		Anaerobica			**AROS**
DETENCIONES SIN BALON	Velocidad	Maxima	**X**	5	**PALO DE ESCOBA**
DETENCIONES CON BALON		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn			
POSICION BASICA	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
POSICION BASICA		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
	Reacción		
CAMBIOS DE DIRECCION	Ritmo	X	5
CAMBIOS DE DIRECCION CON ELEMENTO	Anticipacion	X	5
TRABAJO INDIVIDUAL	diferenciacion	X	5
	acoplamiento		

POSICION BASICA	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
		CORRER	
		LANZAR	
		ATRAPAR	
CAMBIOS DE DIRECION	**Componente teorico**	**TEMAS**	5
DETENCIONES		**DRIBLING**	5
TRABAJO INDIVIDUAL		**PASE**	5
		LANZAMIENTO	
		RECEPCION	
	Componente Social volutiv	**TEMAS**	
		MOTIVACION	
		SENTIDO DE PERTENECIA	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
LLEVA.CONGELADOS, TODOS CONTRA TODOS Y 1 VS 1		**JUEGOS**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACCIONES RECIPROCAS DE DOS O MAS JUGADORES PASAR Y	**X**	**X**		**20**	**CAMPO DE JUEGO**
JUEGO LIBRE PARA CORREGIR ERRORES DE DEFENSA Y OFENSIVA	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6		**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/12/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**		**Hora: 1:00PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ					**N° de deportistas:**			**Edades:9 A 12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Desarrollar la coordinacion gruesa por medio de actividades ludicas.									
Objetivo Especifico: : Permitir al niño experiencias colectivas sobre el juego derribado del baloncesto									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. Desplasamientos largos y cortos según trayectoria en tiempo y espacio determinado.	Fuerza	Maxima		10	
2stop con estimulos de sonido y cambios de ritmo		Explosiva	**x**	8	
3.Persecucion	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.circuito por estaciones saltos,ranitas,velocidad flexiones de pierna velocidad.		Anaerobica		5	
5.Activacion	Velocidad	Maxima		5	
6.Recuperacion ejercicios de respiracion y hidratacion		Desplazamiento		7	
7.ejercicios de Accion y reaccion		Reacciòn	**X**	5	
8..carreras de velocidad con pausas	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1Se detiene de forma inmediata	Acoplamiento		10	
2..carreras de velocidad con pausas	Ritmo	X	2	
3.Juego de tiro al blanco a derrivar objetos			5	**MATERIALES Y RECURSO**
4.Ejercicios d respiracion y recuperacion	Orientación		5	**Balon ,cancha vendas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FORMADOR: LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/12/2022**	**Lugar: SAN MARTIN**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 10:00**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: :Desarrollar habilidades de desplazamientos .							
Objetivo Especifico: Permitir al niño experiencias colectivas sobre el juego derribado del baloncesto							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y presentacion	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. juego de desplazamientos (Laterales	Fuerza	Maxima		10	
2.2.juego de desplazamientos cruzados(drerecha izquierda adenate atrás con vaiantes		Explosiva	**x**	8	
3.Juego de accion y reaccion concambios de ritmo,	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego la araña con driblin y vaiantes		Anaerobica		5	
5.carrera de relevos	Velocidad	Maxima		5	
6.paces		Desplazamiento		7	
7.juego ojos vendados		Reacciòn	**X**	5	
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.Juegos de orientacion	Acoplamiento		10	
2.velocidades con balon	Ritmo	X	2	**MATERIALES Y RECURSO**
3.juego de stop con variaciones	Equilibrio		10	**Balon ,cancha vendas**
4.Ejercicios de recuperacion y hidratacion	Orientación		5	
5	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**3**	
2.Tactica grupal		**X**	**2**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR: LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 1:00PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar el aprendizaje y la participación en los entornos de actividad física.						
Objetivo Especificobo: Desarrollar las habilidades motrices basicas						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. Botar	Fuerza	Maxima		10	**cuerpo y pelotas.**
2.carreras de velocidad con pausas		Explosiva	**x**	8	
3.Botar ,tirar y lanzar	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego de balon mano		Anaerobica		5	
5.1.Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	Velocidad	Maxima		5	
6.Atrapar con salto		Desplazamiento		7	
7.Lamnzamientos		Reacciòn	**X**	5	
8.Control en sisac	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.1.Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		5	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detiene	Orientación		5	**Balon ,cancha platillos y conos pito**
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR: LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/12/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora. 1:00PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar el bote con diferentes ejercicios						
Objetivo Especifico: : Permitir al niño experiencias colectivas sobre el juego derribado del baloncesto					**ACTUALIZADA**	

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. juego con obstaculos	Fuerza	Maxima		10	
2.Ejercicio con cintas elasticas (fuerza)		Explosiva	**x**	8	
3..Bote de salida con pie izquierdo continua bote con mano derecha trabajo en direcciones.	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.circuito por estaciones saltos,ranitas,velocidad flexior		Anaerobica		5	
5.Ejercicios de pivoteo	Velocidad	Maxima		5	
6.Ejercicio de relajacion y respiracion		Desplazamiento		7	
7.stop con estimulos de sonido y cambios de ritmo		Reacciòn	**X**	5	
8..Persecucion	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1..Se detiene de forma inmediata	Acoplamiento		5	
2..carreras de velocidad con pausas	Ritmo	X	2	
3.Dominio d balon	Equilibrio		5	
4..botando en zig-zag utlilizando cambios de mano giros de pie y cambios de ritmo.	Orientación		10	**MATERIALES Y RECURSO** **Balon ,cancha cuerpo humano y silvato**
5.paradas en 1 timpo	Diferenciación			
6.paradas en 2 Tiempos	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR: LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: SAN MARTIN**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:Contribuir a su socialización, aumentando su sentido de equipo, de colaboración con el grupo

Objetivo: Ofrecerles actividades que los orienten en la utilización racional del tiempo libre

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y presentacion	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. Botar libremente por la pista	Fuerza	Maxima		10	
2.Botar por la pista devidamente marcada		Explosiva	**x**	8	
3.Dominio de balon	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.Botar con dos balones, sobre el mismo terreno y en movimiento		Anaerobica		5	
5.carrera de relevos	Velocidad	Maxima		5	
6.paces		Desplazamiento		7	
7.Driblin diferentes alturas		Reacciòn	**X**	5	
8.Recuperacion y hidratacion	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.Juegos de orientacion	Acoplamiento		5	
2.velocidades con balon	Ritmo	X	2	
3.juego de stop con variaciones	Equilibrio		5	**MATERIALES Y RECURSO**
4.juego de reaccion al estimulo	Orientación		5	**Balon ,cancha vendas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**	**5**	
2.Tactica grupal		**X**	**5**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR: LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 1:00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:Estimular el desarrollo motriz de los deportistas a través del baloncesto

Objetivo Especifico:Avanzar con el balón

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. se detiene de forma inmediata con y sin balon	Fuerza	Maxima		10	
2.carreras de velocidad con pausas con balon		Explosiva	**x**	8	
3..juego de ponchados	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego de tiro al blanco a derrivar objetos.		Anaerobica		5	
5.1.Atrapar el balon lanzado a diferentes velocidades y alt	Velocidad	Maxima		5	
6.Atrapar con salto		Desplazamiento		7	
7.Lamnzamientos		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.1.Atrapar el balon lanzado a diferentes velocidades y alturas.	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo reg	Orientación		10	**Balon ,cancha vendas**
5. juego 4 esquinas.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR: LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 1:00PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación.

Objetivo Especifico:Conservar el balón y abanzar con el mismo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1.Juego de stop con variaciones	Fuerza	Maxima		10	
2conduccion de balon		Explosiva	**x**	8	
3.Driblink bajo	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4..driblink medio		Anaerobica		5	
5..persecucion con balon	Velocidad	Maxima		5	
6Dominio de balon con dos manos sin ver		Desplazamiento		7	
7.pasa de mano a mano con desplzamiento		Reacciòn	**X**	5	
8.Ejercicios de recuperacion	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.paces con desplazamientos	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	**MATERIALES Y RECURSO**
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	**Balon ,cancha silvato**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo reg	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/12/2022**	**Lugar: SAN MARTIN**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar el aprendizaje y la participación en los entornos de actividad física.

Objetivo Especifico:Conservar el balón y abanzar con el mismo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
1. dribli con diferentes alturas	Fuerza	Maxima		10	
2..cambio de mano		Explosiva	**x**	8	
3.reverso	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4..cambio de velocidad		Anaerobica		5	
5.pivotey salida botando	Velocidad	Maxima		5	
6.carrera de movimientos y detencion en baloncesto.		Desplazamiento		7	
7,ejercicios de pases		Reacciòn	**X**	5	
8.Ejercicios de saues linea lateral	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.1.Atrapar el balon lanzado a difeentes velocidades y alturas.	Acoplamiento		10	
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo reg	Orientación		10	**Balon ,cancha vendas**
5. juego 4 esquinas.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR: LUZ AMANDA PINZON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**		**Hora: 1:00PM**	**N° de sesión:9**		**N° de semana: 5**	
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ					**N° de deportistas:**			**Edades:9 A 12**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**X**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General:Adecuar las necesidades de los niños al entorno deportivo, consiguiendo compaginar sus deseos con el desarrollo del juego.									
Objetivo Especifico:Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición.									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X		
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa			

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.reglas de la clase	Introduccion a la clase	**X**	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Movimiento articular Estatico y llamado a lista	llamado a lista	**X**	5	**Cuerpo humano**
3.Juego rompe hielo	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Recuperacion	Calentamiento	**X**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Tiros libres	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	**Balones,cancha de baloncesto,conos,Silvato**
Driblin con movimiento de pies	Fuerza	Maxima		10	
carrerra de relevos con conos		Explosiva	**x**	8	
Carrera de de relevos botando	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
4.juego d las cuatron esquinas		Anaerobica		5	
5.Juego de correry cazar	Velocidad	Maxima		5	
6.Atrapar con salto		Desplazamiento		7	
Lamnzamientos		Reacciòn	**X**	5	
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1..Drible en diferentes direcciones.	Acoplamiento		10	**MATERIALES Y RECURSO**
2..Lanzamintos	Ritmo	X	2	**Balon ,cancha vendas**
3.5.Atrapar con salto	Equilibrio		10	
4.lanza balon alternamente a los lados y lo detieney lo re	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Tactica individual		**X**		
2.Tactica grupal		**X**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico	**CUERPO HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	Dialogo valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Retroalimentacion d la clase	

FIRMA FORMADOR: LUZ AMANDA PINZON

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/12/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 03:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer la motricidad ,el desplazamiento, y rotacion en los deportistas

Objetivo Especifico:Eviatar el avance la progresion del adversario hacia la propia canasta.

Objetivo Tecnico o Tactico.mejorar tactica individual y grupal

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Activacion con rotacion con varios balones	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones, conos y aros
Ejercicios de saltabilidad con balon	Fuerza	Maxima			
Ejercicios de flexiones conbinados con sentadillas y ba		Explosiva			
Fintas y regatte con lanzamientos	Resistencia	Aerobica			
Trabajos de 1x1 con salidas rapidas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	X	15 Min	
		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Juego de la araña con ubicación en toda la cancha.	Orientación		
Ejercicios con variacion en pocicion de ataque	Equilibrio		
Juego de reaccion al estmulo	Reacción		
Ejercicios con variantes	Ritmo	X	15 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion	X	15 Miin
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Ejercicios en parejas tipos de paces			
Dribling en diferente velocidad con balon y lance		Lanzar	15 Min
	Componente teorico	TEMAS	
reglas basicas teorico practico			
Circuito Individual		teorico-practico	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
Respeto		valores	
Trabvajo en equipo			
	Componente recreativo	TEMAS	
juego 3x3 con variaciones			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Tiros libres	**x**		x		
paces locos		**x**	x		

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 8:00AM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la coordinacion viso manual y vso pedica en los jovenes.

Objetivo Especifico:Buscar un alto numero de toma de decisiones por parte de cada jugador.

Objetivo Tecnico o Tactico:mejorar tactica individual y grupal

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Fintas	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones y conos**
regatte	Fuerza	Maxima			
Ejercicios de sig zag y de reverso		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Circuito por estacion, salto, velocidad y flexibilidad	Velocidad	Maxima	**X**	15 Min	
Desplazamiento lateral sin balon		Desplazamiento	**X**	15 Min	
Juego de cadena con pelota Y sin pelota		Reacciòn	**X**	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
Velocidades cortas con balon zona delimitada	Equilibrio	X	15 Min
Ejercicio de accion y reaccion con obstaculos	Reacción	X	15 Min
Ejercicios de salidas rapidas y lanzamientos al aro	Ritmo		
Ejercicios de paradas en 1 y 2 tiempos	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Juegos de ubicación y orientacion con variables		Correr	10 Min
Velocidad con balon en lines y zonas delimitadas		caminar	10 Min
		saltar	
	Componente teorico	TEMAS	
Teorico practico reglamento y historia del baloncesto			
		practico	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
Respetp Tolerancia		valores	
Trabajo en equipo			
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
TACTICA INDIVIDUAL		**1X1**	X		
TECNICA INDIVIDUAL	**1X1**		X		

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**N/A**

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer el cambio de velocidad de cada uno de los deportisas					
Objetivo Especifico:Generar espacios de juego y ludica para los deportistas.					
Objetivo Tecnico o Tactico:Mejorar la t3cnica y tactica individual.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Conos, aros y pelotas**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Circuito de habilidades	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Balones y conos**
Actividad fisica	Fuerza	Maxima	**x**	15 Min	
Saltabilidad y salidas y entradas al aro		Explosiva			
velocidad con balon lazos de descanzo	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
salidas y lanzamientos tiros libres.	Velocidad	Maxima			
Pases Alternos		Desplazamiento	**X**	15Min	
Velocidad de fuerza y flexibilidad		Reacciòn	**X**	12 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
siz zag en el terreno de la cancha	Equilibrio		
En salida larga recibir el balon y atacar	Reacción	X	15 Min
Pases alternos	Ritmo	X	15 Min
Dribling alto,medio y bajo	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Lanzar y atrapar el balon con desplazamiento por el campo		**Atrapar**	15 Min
Saltos con caida estatica por toda la zona de campo		**Saltar**	15 Min
	Componente teorico	**TEMAS**	
Historia del baloncesto y creador del mismo		**Teorico practico**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Trabajo en equipo		Valores	
Responsabilidad			
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Control del balon en salidas rapidas		**X**			**Balones y conos**
fintas	**X**				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 Min	Estaico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	charla de los aprendisajes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**Esquema corporal**

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**		**Hora: 08:00 Am**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ					**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 Años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Ejecutar la capacidad de cambio de velocidad en los deportistas									
Objetivo Especifico: lograr caer en posicion presisa en 1 y 2 tiempos .									
Objetivo Tecnico o Tactico.Presionar al jugador con balon									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Motivacion	Introduccion a la clase	X	2 Min	**Pelotas de letras**
Llamado a lista	llamado a lista	X	3 Min	
Ejercicios de flexibilidad	Movilidad Articular	X	5 Min	
Relevos en parejas	Calentamiento	X	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y escalera**
Trabajo fisico	Fuerza	Maxima	X	15 Min	
Activacion		Explosiva			
Multisaltos	Resistencia	Aerobica	X	15 Min	
parada en 1 y 2 tiempos		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
velocidades con balon en trayectos largos y cortos		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
circuito de habilidades con balon	**Patrones Basicos de Movimiento**	Caminar	10 Min
correr		Correr	10 Min
saltar		saltar	
caminar			
		TEMAS	
Marcar jugador en defensa	**Componente teorico**	**practico**	
Marcar jugador en ataque			
		TEMAS	
particicipacion			
coperacion	**Componente Social volutivo**	valores	
		TEMAS	
Juego de congelados con variables y balon	**Componente recreativo**		
		recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
tipos de paces	**X**				**Cancha y balones**
Movimiento en cancha		**X**			

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 03:00pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades: 12 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajar la mano de vote menos habil y fortalecer lanzamientos.

Objetivo Especifico: insistir despues de pasaro desplasarse para resibir balon

Objetivo Tecnico o Tactico.Mejorar control,dominio y desplazamientos en todo el campo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Brupis	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones y aros**
Sentadillas	Fuerza	Maxima			
Driblig con entrada rapida y lanzamientos al aro.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Velocidad con elementos y cambios de ritmo		Anaerobica			
Zigzag Por la cancha con lanzamientos y auto paces	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de 3 x 2 con lanzamientos al aro		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Trabajo de parejas con variables	Orientación	X	15 Min
Ejercicios de rapidez y agilidad con escalera	Equilibrio		
salida rapida con cambios de direccion y lanzamientos al	Reacción		
	Ritmo		
velocidades con ejercicios de sentadillas,flexiones ,y lanza	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	15 Min
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar y atrapar	10 Min
Salidas rapidas con defensa 2 VS 2 lanzamientos al aro			
Juego de roles con defensa y ataque..			
juego con robo de balon y lanzamiento al aro	**Componente teorico**	**TEMAS**	
Juego de lanzamientoen erradurra con lineas			
juego de pacman Sobre lineas de la cancha			
lanzamientos de tres puntos			
Juego de lanzamientoen erradurra con lineas y zonas de	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
juego de pacman Sobre lineas de la cancha			
lanzamientos de tres puntos			
participacion		valores	
coperacion			
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					cancha ,balones
juego de lanzamientos individual herradura	**X**		Recreativo		
Juego sobre lineas		**X**			
lanzamientos desde 3 puntos y tiros libres	**X**				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	Circuito individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	Contada de repeticion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: **LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: SANTA ANA**	**Municipio: GACHANCIPA**	**Hora: 3:000pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				**N° de deportistas:**		**Edades:13 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Conocer y aseptar reglas basicas caminos dobles.						
Objetivo Especifico: Buscar un alto numero de toma de deseciones de cada uno d los deportistas.						
Objetivo Tecnico o Tactico :Dominar los desplazamientos basicos ofensivos						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros y escalera**
Ejercicios de saltabilidad y salida rapida.	Fuerza	Maxima			
Abdomilales dorsal y planchas.		Explosiva			
Ejecucion del lanzamiento Estatico y en movimiento	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	15 Min	
	Velocidad	Maxima			
Desplazamiento con dribling y pase al compañero		Desplazamiento	X	15 Min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
Circuito de habilidades	Equilibrio	X	15 Min	
Fntas y regatte para lanzar	Reacción			
Reversible y Zigzag por la cancha con tiro libre	Ritmo			
Trabajo 3 V 2 Con pase y salida rapida	Anticipacion			
Activacion media con dribling y saltabilidad	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Pases largos y cortos		**Correr**	10 Min	
Juego de pase al centro con 3 jugadores y finta en				
	Componente teorico	**TEMAS**		
Trabajo de aiwa				
Juego de roles con defensa y ataque				
juego rompe hielo con activacion al maximo				
Jugadas de pantalla y Rol en salida Rapida	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego libre con manejo de balon	**X**	**X**	X		
Juego 2 Equipos en canca	**X**	**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 Min	miento estatico en circulo conteo indiv	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	tarea en casa valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	teorico	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**Esquema corporal**

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/12/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: GACHANCIPA	Hora: 08:00AM	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices

Objetivo Especifico:Evitar el avance ,progresion del oponente hacia la canasta.

Objetivo Tecnico o Tactico:Mejorar tactica individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
AIWA CANCHA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos y escalera**
ABDOMINALES	Fuerza	Maxima			
EJECUCION DEL LANZAMIENTO		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
Saltos de obstaculos con dominio de balon		Dinamica	X	15 Min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Velocidad con desplazamientos	Orientación	X	15 Min
	Equilibrio		
Juego de perdida de posesion de dominio del balon	Reacción	X	15 Min
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Pases con el balon a un objetivo fijo con movimiento previo		**Caminar**	15 Min
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR			
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO T			
TRABAJO 2 V 1 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR	**Componente teorico**	**TEMAS**	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIEN			
DETENCIONE UNO Y DOS TIEMPO CON FINTA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 TIRO AL ARO			
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE			
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO			
EJECUCION DEL LANZAMIENTO			
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	**Componente recreativo**	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EJECUCION DEL LANZAMIENTO					
JUEGO LIBRE en parejas con diferentes objetos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 Min	Etatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 Min	Preguntas y respuestas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 Min	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			tarea en cas	**recurso corporal**

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: GACHANCIPA**		**Hora: 03:00pm**		**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ					**N° de deportistas:**				**Edades: 12 a 17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: Fortalecer el lanzamiento de los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion.

Objetivo Tecnico o Tactico:Fortalecer el trabajo tecnico y tactico del grupo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajo en parejas abdominales	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Balones, aros, conos y escalera**
Trabajo en parejas sentadillas	Fuerza	Maxima			
Activacion con cambios de ritmo		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Relevos en pareja con balon lanza y recibe	Velocidad	Maxima	X	15 Min	
Posesion del balon con cambio del ritmo en cancha		Desplazamiento	X	15 Min	
Lanzamiento a objetivo fijo cuadro del tablero		Reacciòn	X	15 Min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	Marcar con x	**Tiempo**
paces locos diferentes tipos de pase	Orientación		
activacion trote ,camina salta ,corre	Equilibrio		
Ejercicios con estimulos auditivos	Reacción		
Circuito de habilidades	Ritmo	X	15 Min
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Pases alternos arriba al centro abajo		**Atrapar**	10 Min
corre,camina gatea			
	Componente teorico	**TEMAS**	
Refuerzo reglas Basicas		**teorico practico**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Trabajo en equipo			
Tolerancia		valores	
Resperto			
	Componente recreativo	**TEMAS**	
Juego libre			
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
tipos de paces	**X**			
tiros libres	**X**			
lanzamientos de 3 puntos	**X**			

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

Recurso corporal

Nombre del formador:	**LUZ AMANDA PINZON HERNANDEZ**
Firma formador	

OBLIGACION 7

Se realiza durante el mes diciembre la actualización del drive (horarios, informe de pago, plan mensual, planes diarios noviembre y diciembre, plan pedagógico.

Plan pedagógico y malla curricular

Horarios



OBLIGACION 8

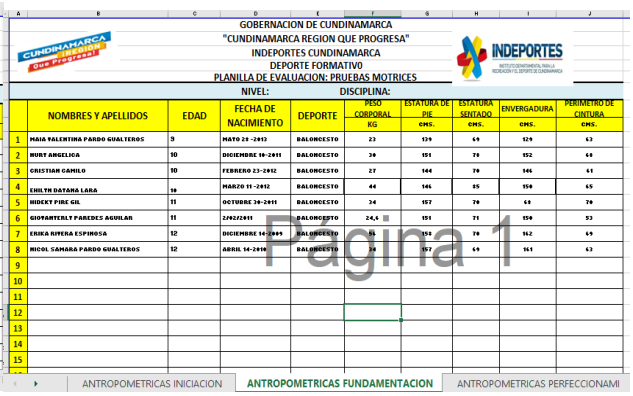
En esta obligación ya se da por terminado el contrato de trabajo por ende ya se cumplió a cabalidad con este punto.

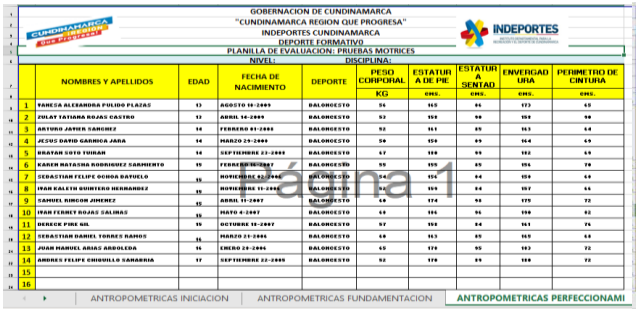
OBLIGACION 9

Se desarrollaron las pruebas según cronograma y las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas para los diferentes niveles de formación.

El control y seguimiento se desarrollarán primera semana de octubre de 2022











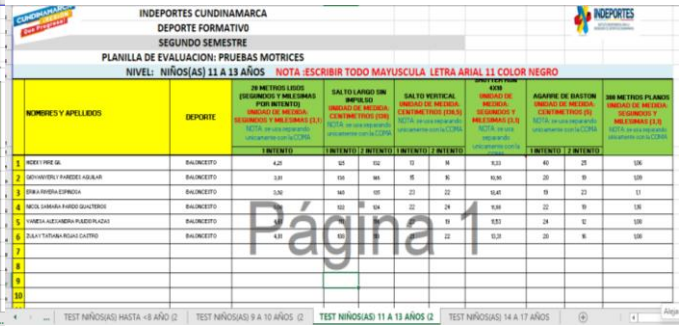
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

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 (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (126,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,0) 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	MAIA VALENTINA PAIDO GUALTERO	BALONCESTO	3,01		100	102	20	21	14,22		20	17
2	NURY ANGELICA DIMATE	BALONCESTO	4,00		120	124	20	24	14,2		18	17
3	CRISTIAN CAMILO	BALONCESTO	3,54		107	106	15	20	15,0		26	28
4	EMILTH DAYANA LARA	BALONCESTO	4,02		100	103	21	21	12,3		22	24
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												

ANTROPOMETRICAS PERFECCIONAMI | TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2 | TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS (2 | TEST NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS (2 | ...

Página 1

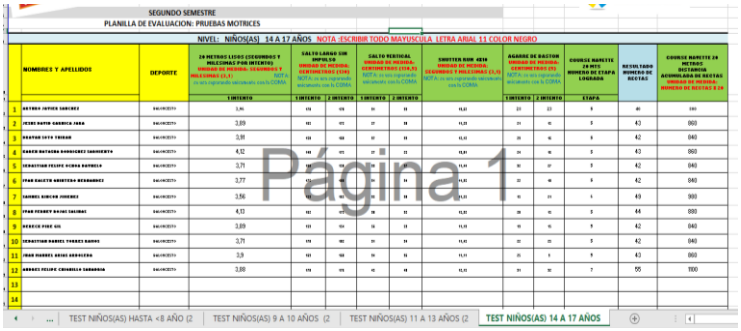


INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	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 (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (126,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,0) 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		BALONCESTO	4,25		125	132	13	14	11,11		40	25	1,06
2		BALONCESTO	3,31		154	145	15	16	10,94		20	19	1,09
3		BALONCESTO	3,52		140	135	23	22	10,45		19	23	1,1
4		BALONCESTO			132	124	22	24	11,89		22	19	1,16
5		BALONCESTO						19	9,53		24	32	1,09
6		BALONCESTO	4,01		135		22		10,28		20	16	1,06
7													
8													
9													
10													

TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2 | TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS (2 | TEST NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS (2 | TEST NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

Página 1



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 (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (126,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,0) 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 RETAC	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	ANTONIO JAVIER SANCHEZ	BALONCESTO	3,36		170	178	11	11	11,02		23	23	9	40	180
2	PEDRO DAVID CADENA JARA	BALONCESTO	3,09		185	195	17	18	11,23		24	40	9	43	860
3	SANTIAGO DAVID TORRES	BALONCESTO	3,31		183	188	17	18	11,42		28	40	9	42	840
4	KAREN NATALIA RODRIGUEZ SARMIENTO	BALONCESTO	4,12		165	175	17	21	11,81		24	40	9	43	860
5	SEBASTIAN FELIPE VIDMA BOTELLA	BALONCESTO	3,71		177	180	19	21	11,14		30	37	9	42	840
6	JUAN DAVID ARBOLEDA HERNANDEZ	BALONCESTO	3,77		170	175	18	19	11,45		22	40	9	42	840
7	YASMIN SOFIA JIMENEZ	BALONCESTO	3,56		175	180	19	21	11,11		15	21	5	49	980
8	JUAN PEDRO SUAREZ SALINAS	BALONCESTO	4,12		162	170	18	19	11,32		28	40	9	44	880
9	SERGIO PEREZ GIL	BALONCESTO	3,89		183	190	18	19	11,15		15	40	9	42	840
10	SEBASTIAN RAMIREZ TORRES RAMOS	BALONCESTO	3,71		173	182	19	19	11,42		22	22	9	42	840
11	JUAN RAMIREZ ARIAS RODRIGUEZ	BALONCESTO	3,9		183	188	18	19	11,11		21	5	9	43	860
12	ANDRES FELIPE CHAMBILLA SARMIENTO	BALONCESTO	3,88		173	175	15	18	11,31		21	20	7	05	700
13															
14															

TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2 | TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS (2 | TEST NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS (2 | TEST NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS | ...

Página 1

PRUEBAS EN TEST DE ACONDICIONAMIENTO FISICO Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS MUNICIPIO DE GACHANCIPA DISCIPLINA DE BALONCESTO.

Introducción

Se realizaron las pruebas físicas a los tres grupos de deportistas que asisten a las sesiones de clase en los sectores de Polideportivo, Villa Olímpica y Roble Sur. Pruebas que son determinadas por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, para determinar el estado físico y de salud de los participantes de las escuelas de formación deportiva. Estas pruebas fueron realizadas en el mes de mayo las de entrada y en octubre las de salida.
Esto permite conocer el proceso de cada participante de las escuelas y como el deporte formativo ha colaborado en la evolución y formación integral de los deportistas.

Antecedentes

Es importante reconocer la condición deportiva de todos los participantes, debido a que, con la información brindada por los test, se puede tener una información clara sobre la orientación de los entrenamientos y así mismo los efectos positivos que se pueden llegar a obtener gracias a la correcta planeación de las sesiones de clase.
A su vez, este permite advertir sobre posibles patología-enfermedades no detectadas. El estado en que se encuentra la población, si son personas activas o si presentan un cuadro de sedentarismo, como es común en esta era de la tecnología.

Planteamiento del problema

En el sector municipal en cuanto a escuelas de formación es muy poco frecuente que se realicen este tipo de pruebas como proceso formativo y de aprendizajes, se hace necesario entonces adelantar procesos que nos lleven a verificar el estado de salud y rendimiento de cada deportista.

Justificación
Es necesario e importante realizar esta clase de actividades para que los deportistas vean que no es solo asistir a las clases sino que también se van tomando registro desde el inicio del proceso hasta ver los resultados de avance que se han tenido a través de la práctica del baloncesto; es decir si han crecido, si han mejorado su trabajo cardiovascular, si pueden exigirse más cada día, no solo en el ámbito deportivo sino como personas que hacen parte de una sociedad culturalmente organizada y visualizada.

Planteamiento del problema
¿Cuál es el estado físico y de salud de los deportistas de la escuela de baloncesto en el municipio de Gachancipá?

Objetivos

Identificar los deportistas que poseen un buen estado físico y que sus condiciones le permiten avanzar en su proceso formativo.

Indagar si las actividades planteadas dentro de las planeaciones son importantes para su desarrollo motriz y físico.

Examinar finalmente los procesos de cada grupo en sus avances.

Evaluar el estado físico después de un tiempo determinado.

Diseño metodológico

Se realiza el proceso de toma de pruebas y aplicación de los test de estado físico dentro de unos tiempos ya establecidos, tiempo que ha transcurrido del mes de mayo a octubre con una metodología aplicativa presencialmente a cada deportista y en sitios estratégicos que permitan la aplicación de cada una de las pruebas; así como la debida utilización de los materiales necesarios para la respectiva realización.
Se toman las pruebas en los escenarios como el polideportivo del municipio y la villa olímpica, lugares a donde se tuvo que hacer un desplazamiento de los deportistas de cada vereda o sector para la adecuada realización.

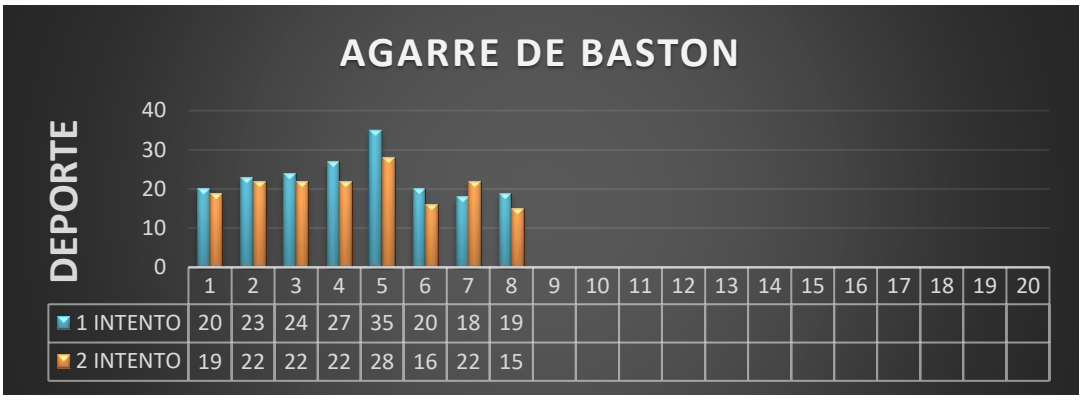
Cronograma de actividades

APLICACIÓN DE TEST FISICOS	FECHAS
TEST DE ENTRADA	16 al 21 de mayo
TEST DE SALIDA	1 al 26 de octubre
Aplicación a los beneficiarios (salida)	1 al 13 de octubre
Consolidación información por municipio	14 al 18 de octubre
Consolidación por provincia	19 al 22 de octubre
Consolidación por departamento	24 al 26 de octubre

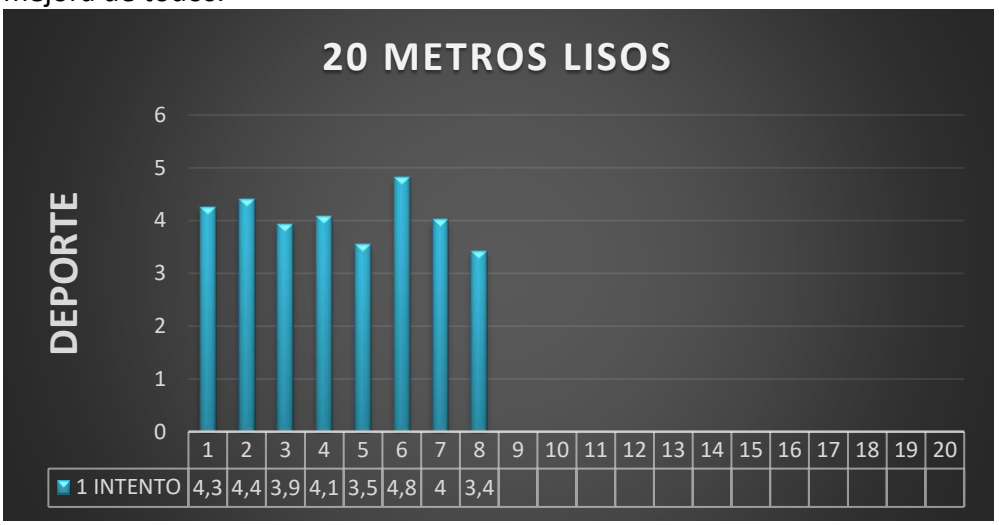
Interpretación datos:
Cualitativa:
Según lo observado durante la toma de las pruebas los deportistas reflejan una buena disposición y actitud frente a cada una de las tomas, los hombres se retan y quieren dar mas que el otro, en el grupo de iniciación si fue un poco complicado puesto que en esa semana justo se fueron a vacaciones y algunos fueron juiciosos

mientras que os demás toco citar en otro horario diferente al de las clases habituales, pero en general se trabajó de una forma armónica y con buenos resultados.

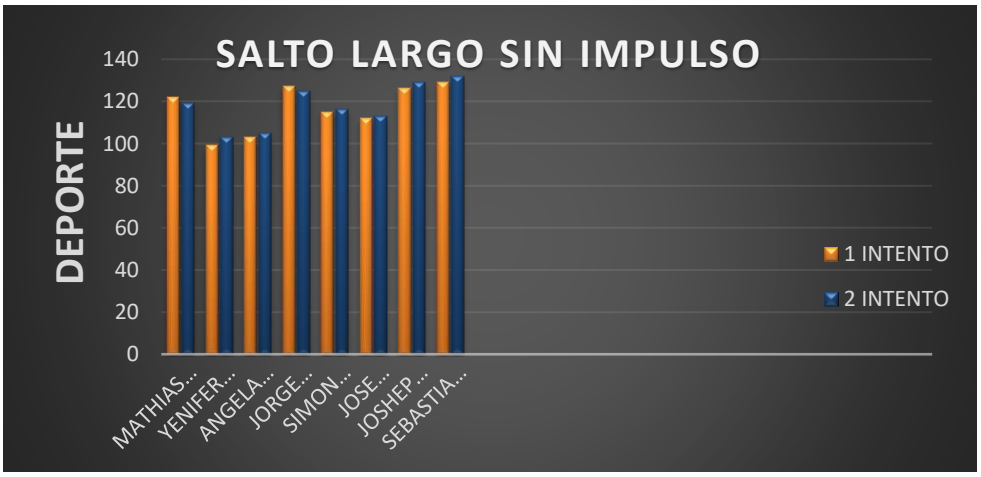
Cuantitativo:
MENORES DE 8 AÑOS



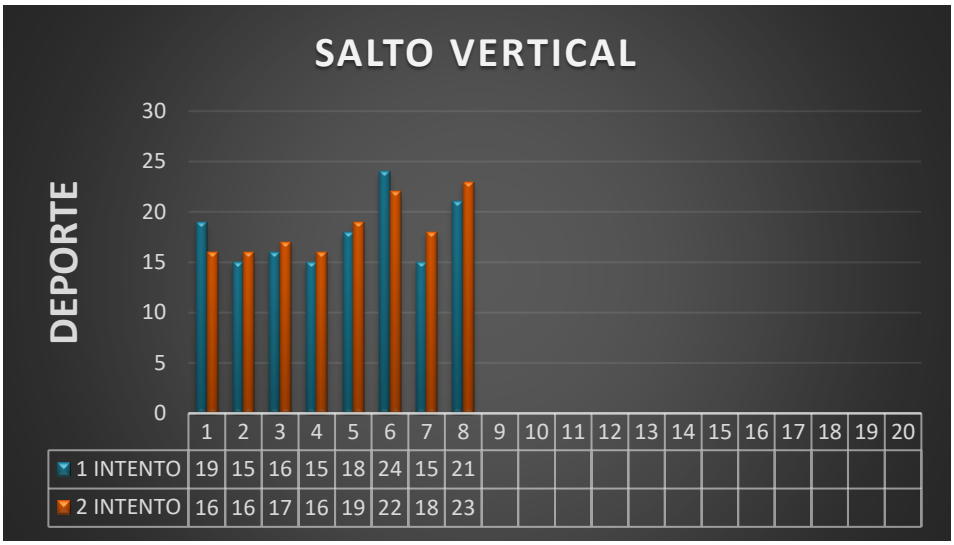
Según los resultados de la gráfica se puede decir que hay más atención y agilidad en el segundo intento puesto que en el primero no se sabe la marca o resultado esperado. Se evidencia que entre los dos intentos no hay una diferencia demasiado amplia, normalmente menos de 5 cm. Con respecto a la toma anterior, resalta la mejora de todos.



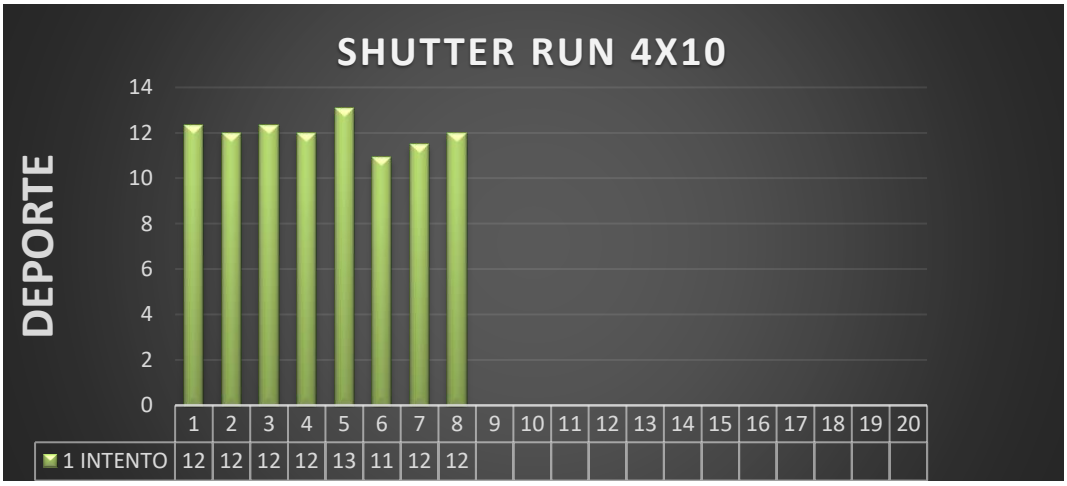
Siempre se refleja que están parejos los tiempos entre los deportistas de estas edades y que mejoro con relación a la toma anterior.



Se observa que no hay mucha diferencia entre el primer intento y el segundo, pero si una mejora entre algunos deportistas.

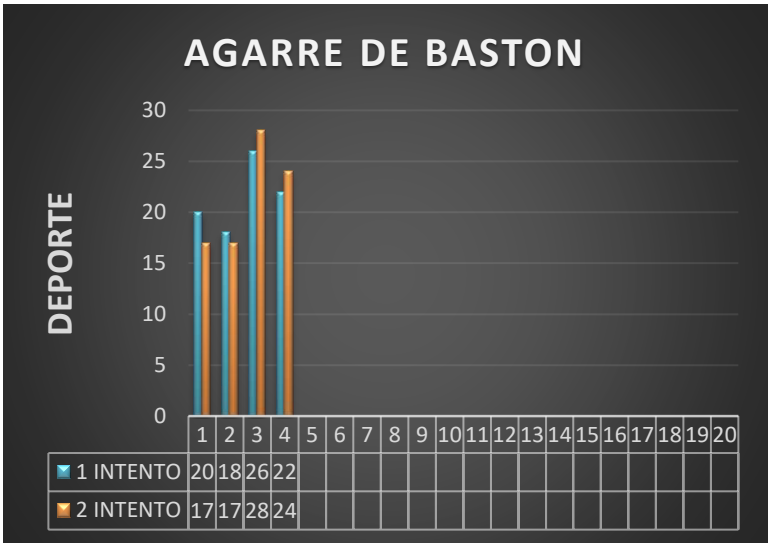


Se evidencia que las marcas son muy similares en los dos intentos y el promedio esta entre los 15cms y los 20cms.



Se concluye que el promedio de tiempo esta entre los 11 y 12 segundos para este grupo. Notoriamente hay un deportista más rápido en estas edades.

9 A 10 AÑOS DE EDAD

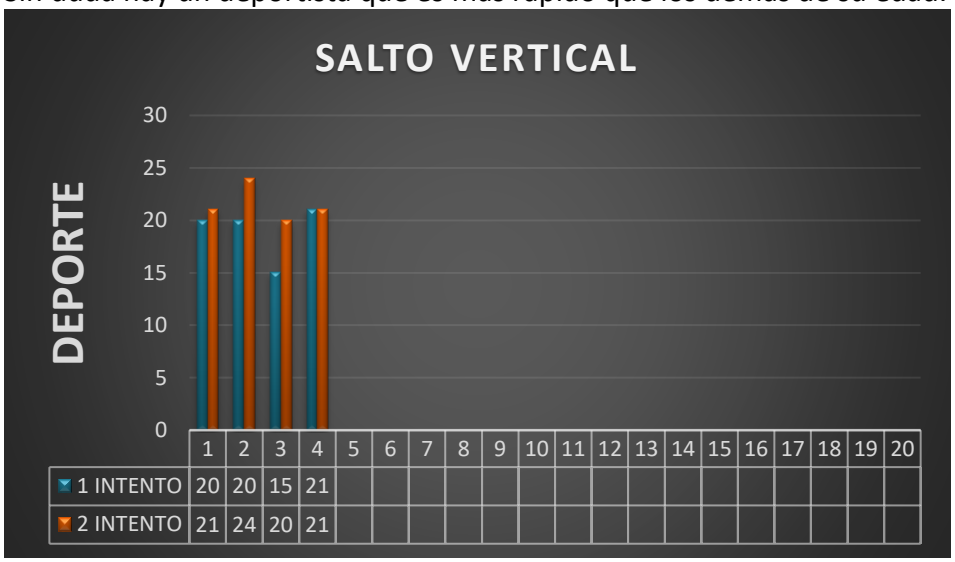


Se evidencia la velocidad de reacción de dos deportistas es mayor que los otros dos…y entre un intento y otro

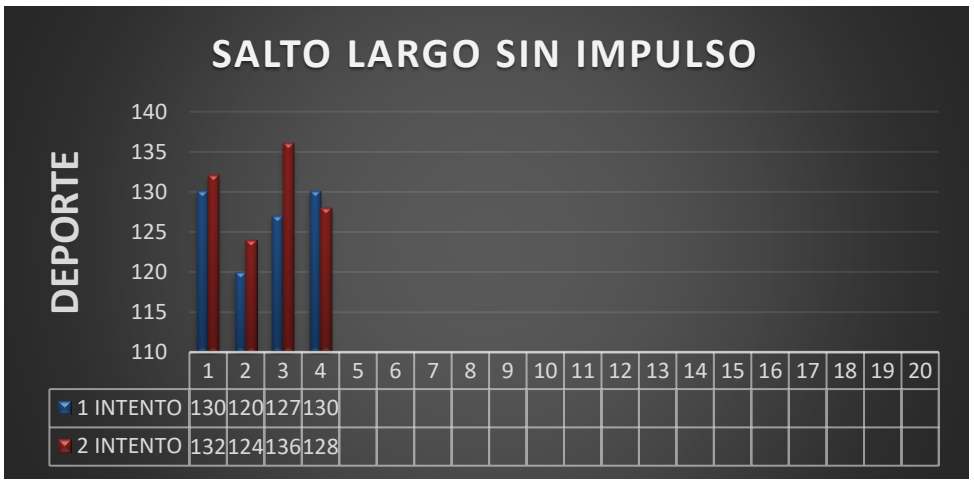
no es mucha la diferencia. Siempre es mejor el segundo intento.



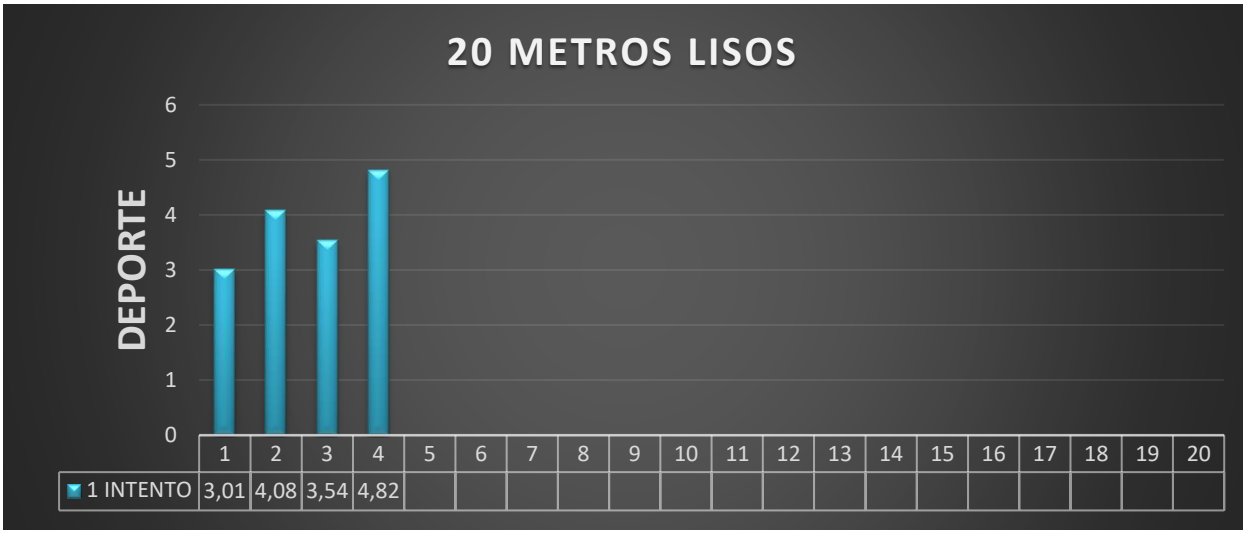
Sin duda hay un deportista que es más rápido que los demás de su edad.



Se evidencia que en el segundo intento es mejor y que un solo deportista sobre sale ante los demás.



Se evidencia que en el segundo intento es mejor el resultado, un solo deportista con mejor resultado.

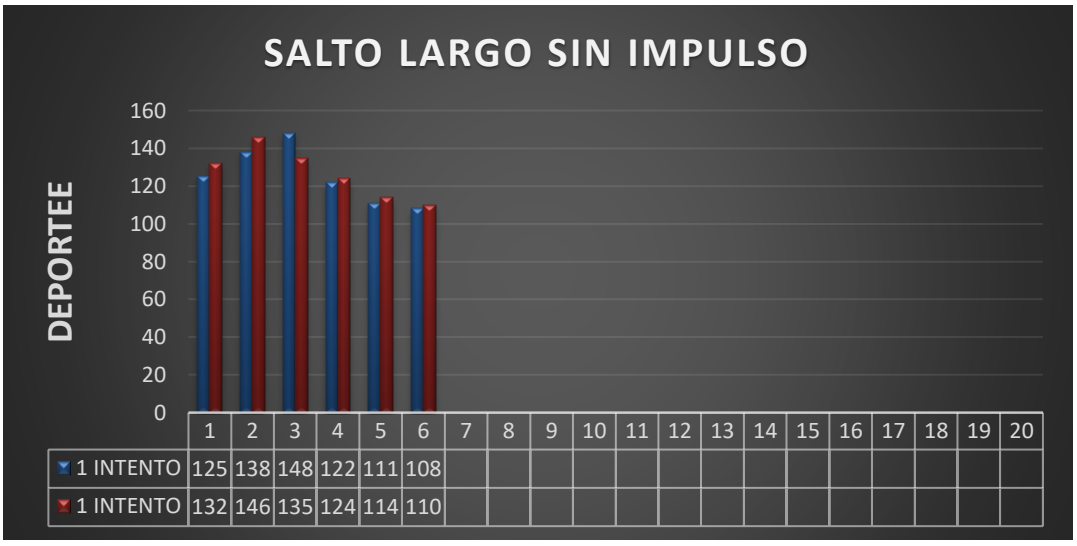


Los deportistas reflejan un avance de acuerdo a la anterior toma, la diferencia es siempre notoria entre todos.

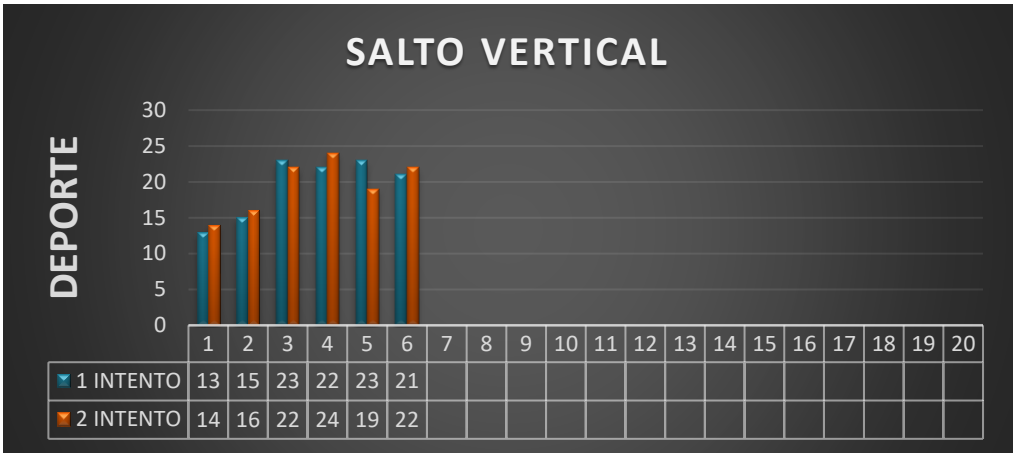
DE 11 A 13 AÑOS



Se observa que todos los de este grupo estan dentro del rango de 3 a 5 segundos de velocidad maxima.



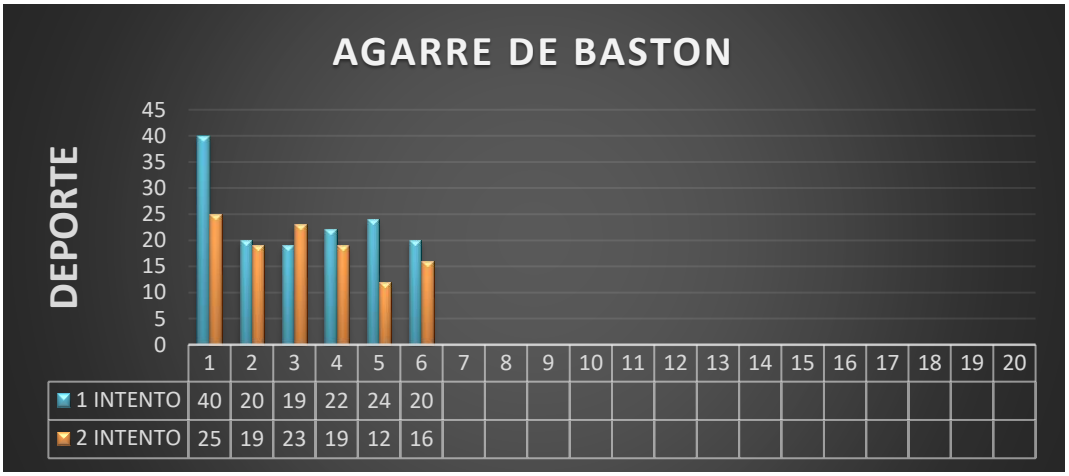
En este grupo se observa una amplia distancia en salto de 120 a 140 a cuatro deportistas. Obteniendo una mejoría en comparación del test anteriormente en mayo.



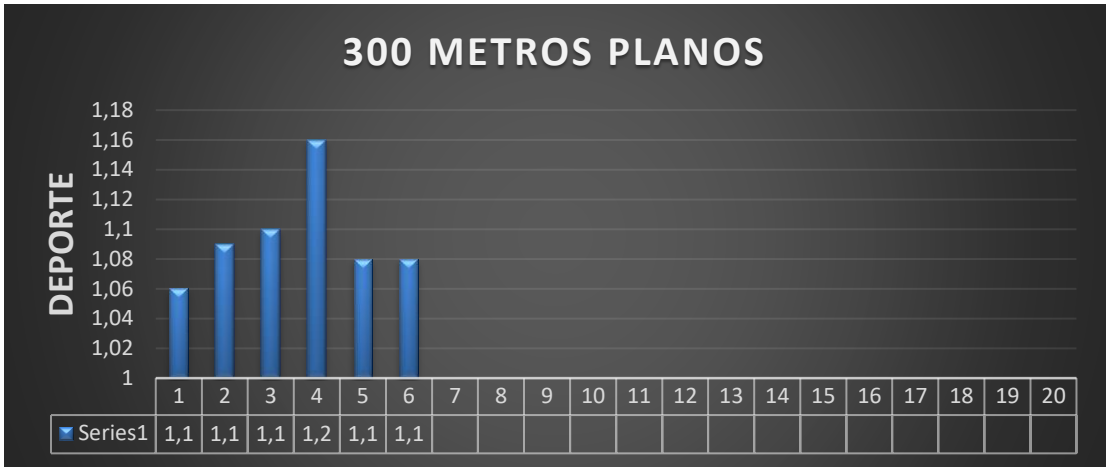
Siendo uno de los deportes que se aplican en las sesiones de juego la saltabilidad no es uno de los fuertes en este grupo, falta mucha práctica.



Hace falta mas actitud y ganas de superarse el uno al otro, se puede dar más. La mayoría obtuvieron un resultado similar.

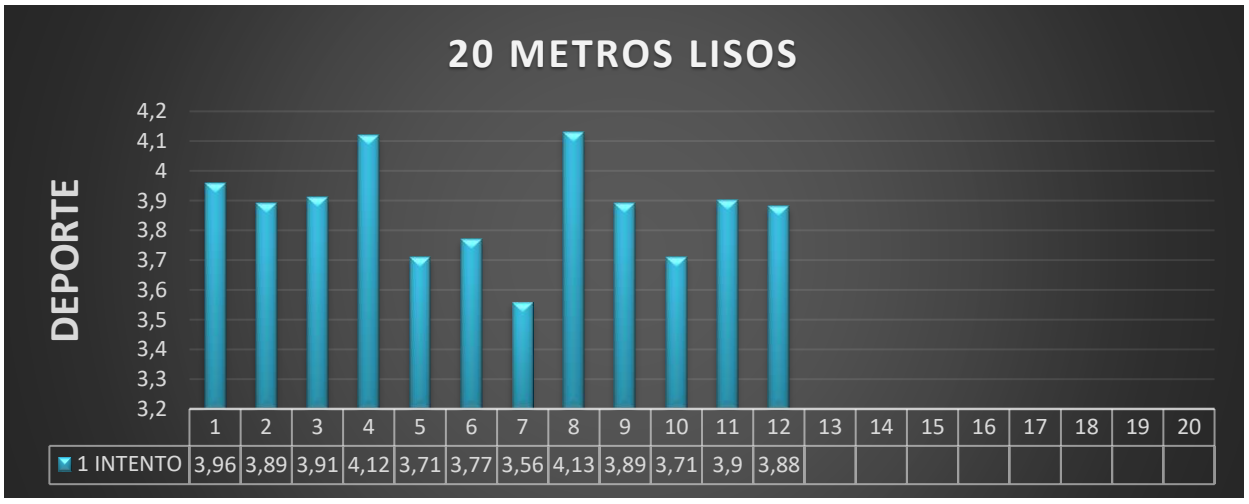


En la mayoría de los deportistas demuestra mejoría en el segundo intento, la velocidad de reacción mejoro en esta segunda toma.

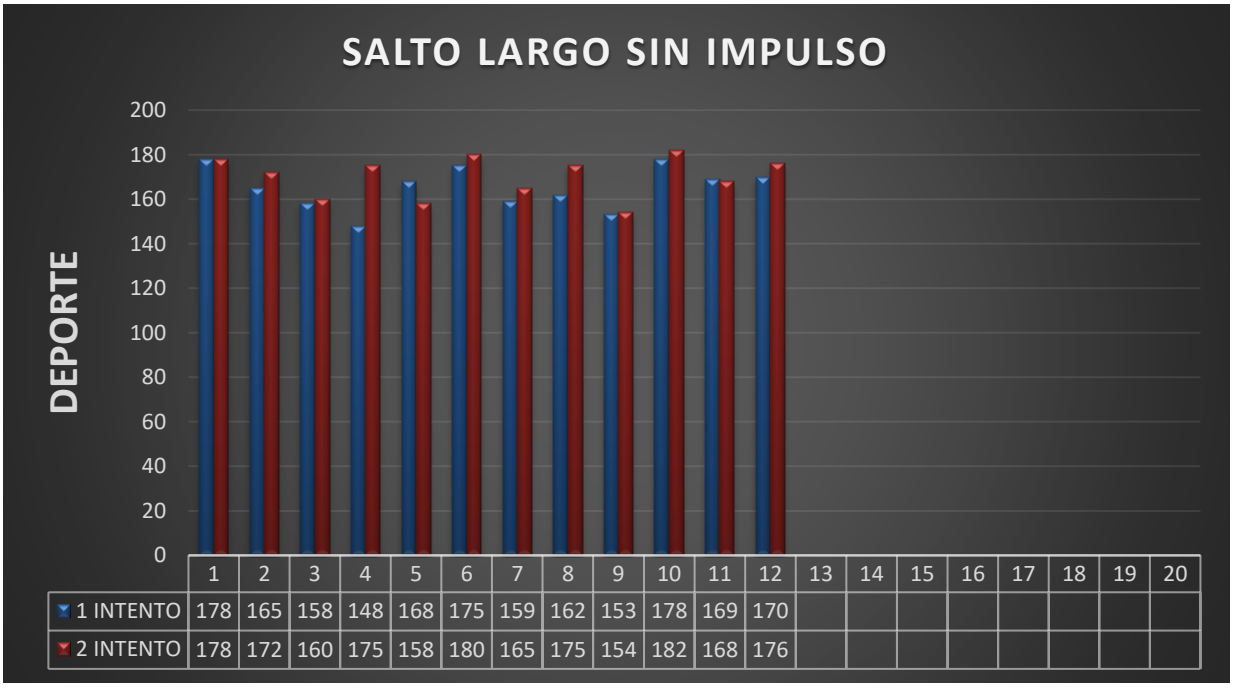


En esta prueba se evidencia que hace falta más agilidad y explosión en el remate del recorrido.
Hubo un deportista que presento deficiencia en la prueba.

DE LOS 14 A 17 AÑOS

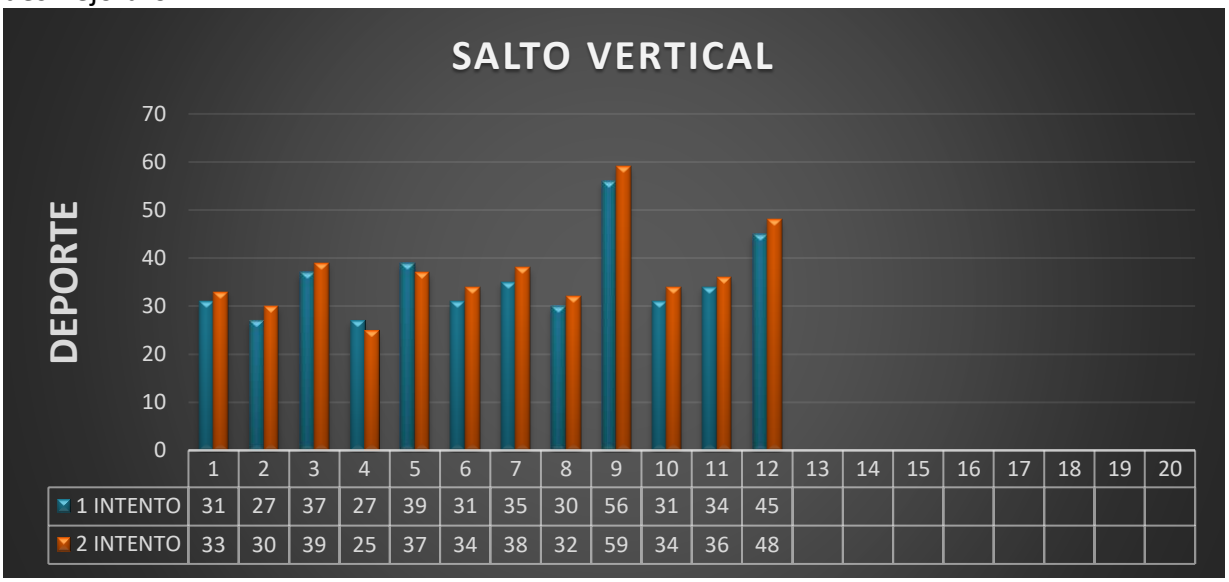


Se evidencia con relación al grupo anterior que si es bueno el tiempo de desarrollo de la prueba, que los resultados están en la mayoría por debajo de los 4 segundos.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	178	165	158	148	168	175	159	162	153	178	169	170								
2 INTENTO	178	172	160	175	158	180	165	175	154	182	168	176								

Se concluye que la diferencia entre un intento y otro es muy similar, no varía mucho, en el segundo intento desmejoraron.



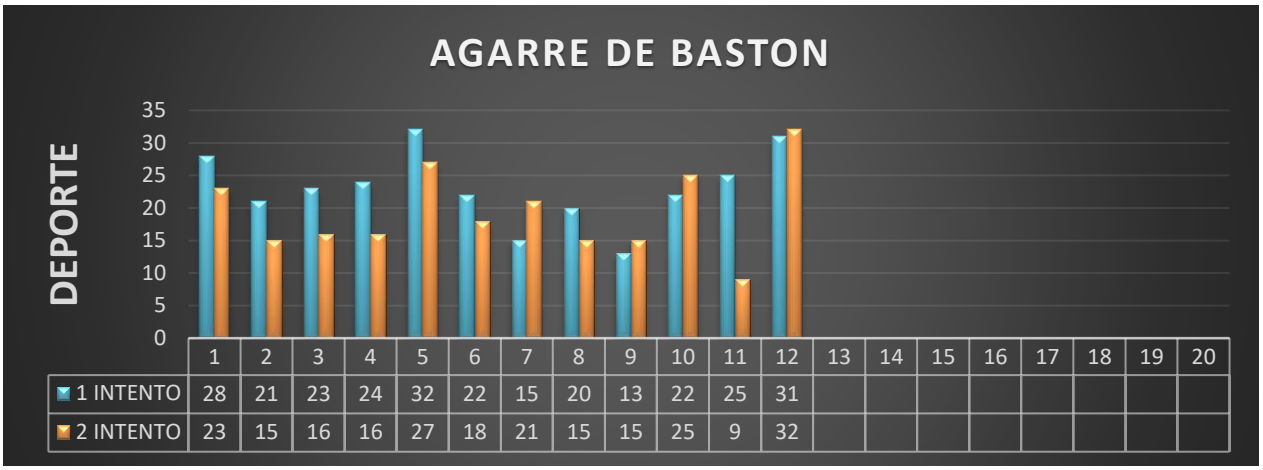
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	31	27	37	27	39	31	35	30	56	31	34	45								
2 INTENTO	33	30	39	25	37	34	38	32	59	34	36	48								

Muy parejo el resultado, excepto un deportista que logra una buena distancia.

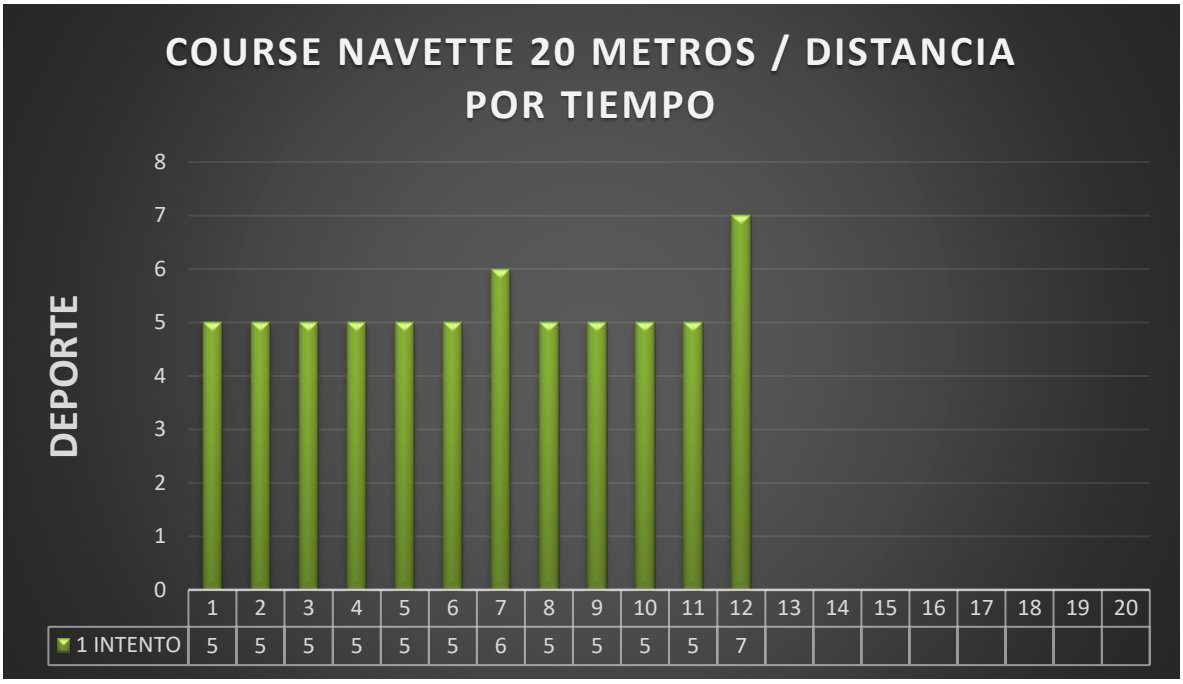


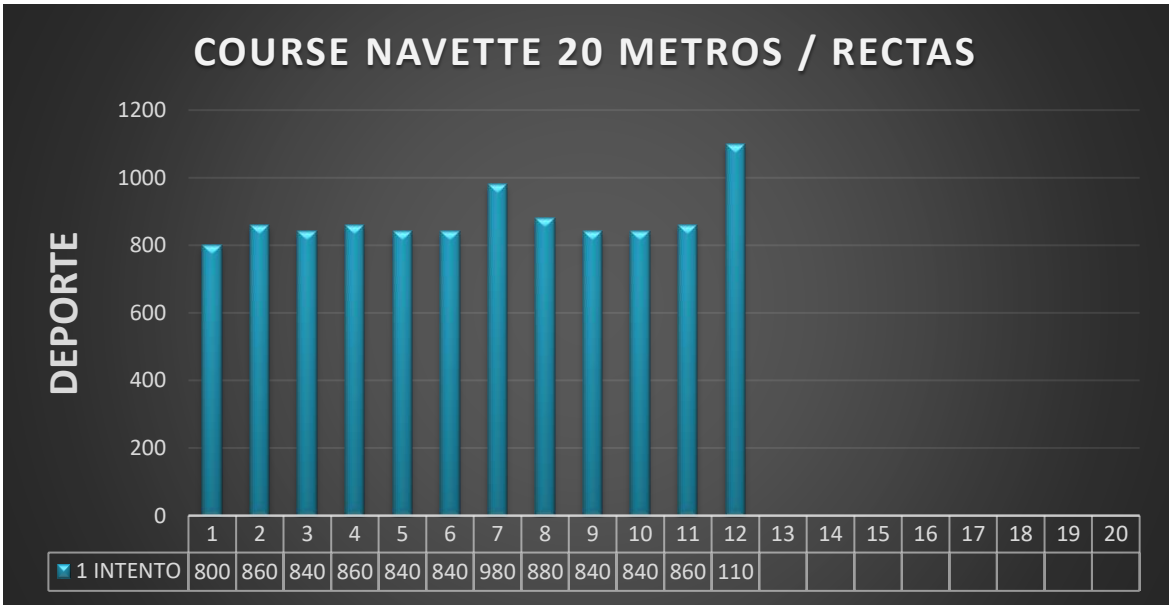
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO		14	11	12	14	11	11	11	15	11	11	11	12								

La velocidad de reacción es un poco lenta para la toma de la prueba, aun sabiendo que no hay mas intentos.



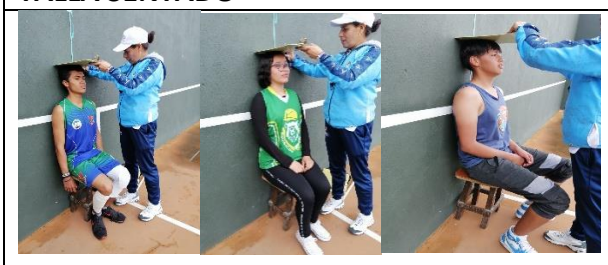
Se observa que todos obtuvieron un resultado similar en los dos intentos, tres deportistas que no lograron un buen desempeño.





Se observa un desempeño similar entre la mayoría de los deportistas, solo uno que mostro buen desempeño. Hay deficiencia en la capacidad de resistencia.

Anexos

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
ENVERGADURA	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	





20 MTS PLANOS

AGARRE DE BASTON





SHUTTER RUN 4X10

SALTO VERTICAL



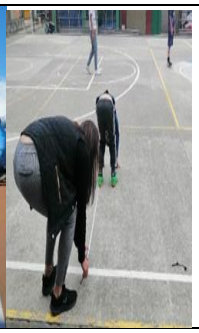


SALTO SIN IMPULSO

TEST DE LEGER





  	 
300 MTS PLANOS	
  	  

OBLIGACION 10

Se entregó por parte del director de deportes del municipio de Gachancipá la respectiva certificación correspondiente a las actividades desarrolladas en el mes de diciembre de 2022.



CERTIFICACION

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

HACE CONSTAR:

Que, LUZ AMANDA PINZON identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 52.196.281 de Bogotá prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 21 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 21 días del mes de diciembre de 2022.

RAFAEL PATARROYO
Director de Deporte y Recreación

OBLIGACION 11 APOYOS

Se apoya evento de inauguración juegos deportivos de Cundinamarca en el municipio de chis el día 02 de diciembre de 2022







OBLIGACION 12

Reuniones de Mes
El día 12 de diciembre de 2022 se asiste a reunión virtual.
Tema: Informe mes de diciembre.
Festival de Escuelas.
Informe final.



OBLIGACION 13

Se entregará la información cuando así lo requieran a la subgerencia Administrativa y financiera el formato (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar o trasladar documentos al archivo del instituto.

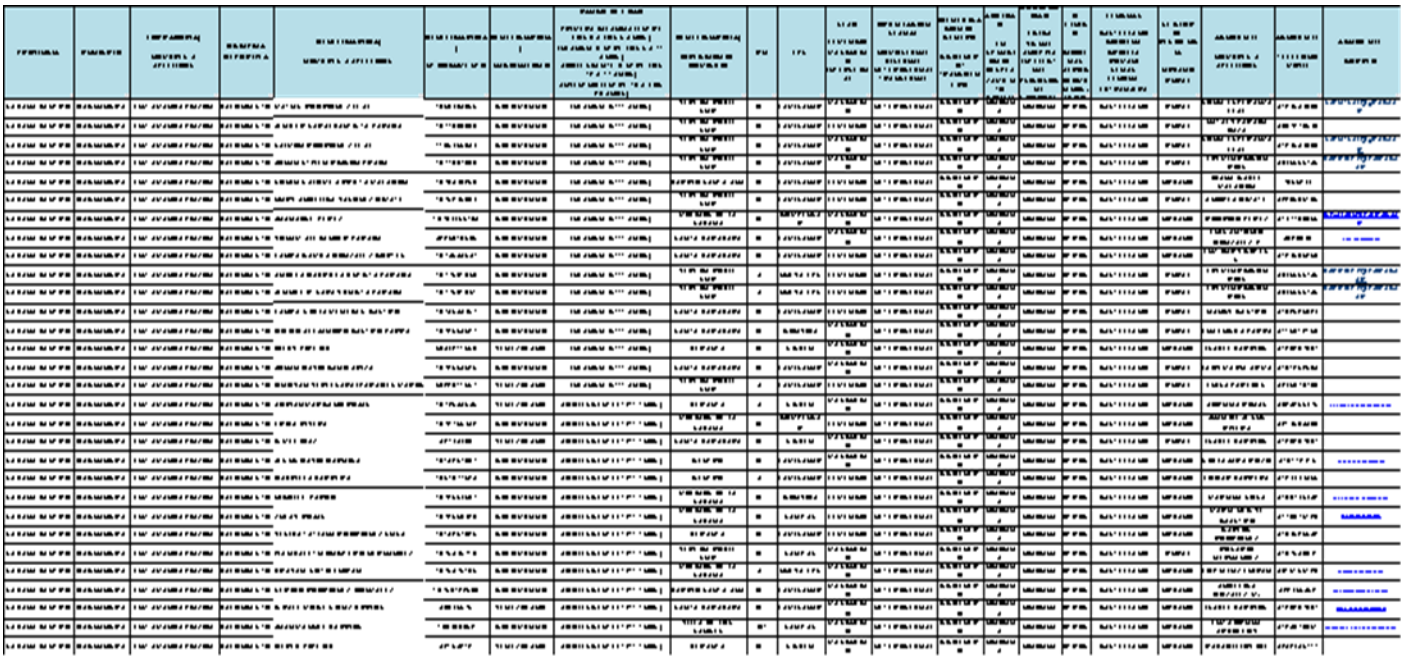
OBLIGACION 14

El día 16 de diciembre se carga la información requerida para el Secop II.

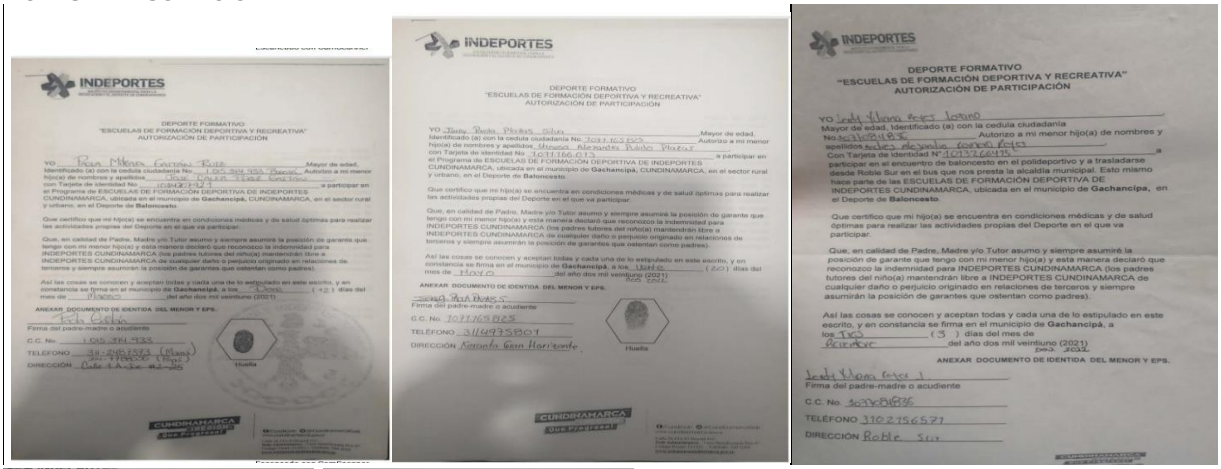
OBLIGACION 15

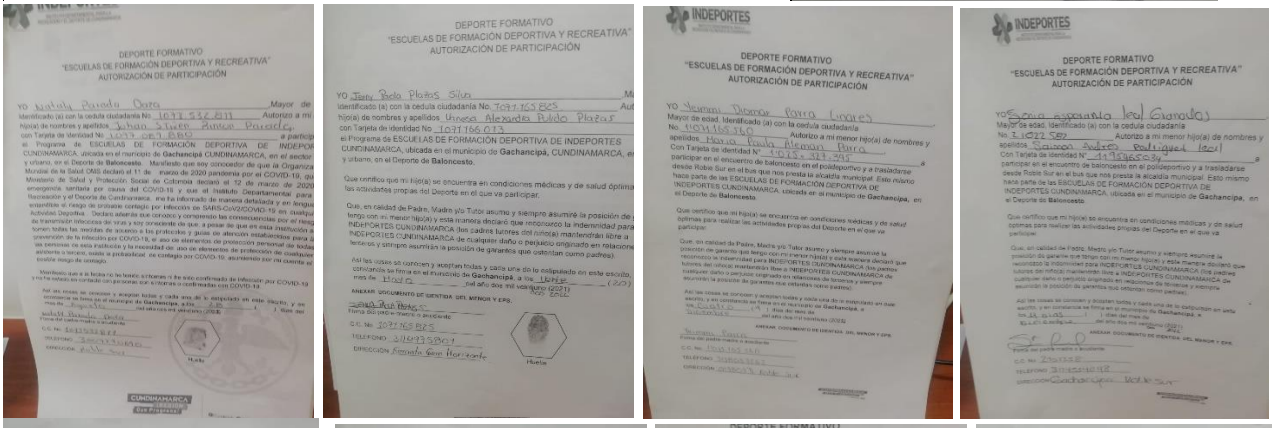
Se está dispuesta y atenta a entregar la debida información al supervisor del contrato.

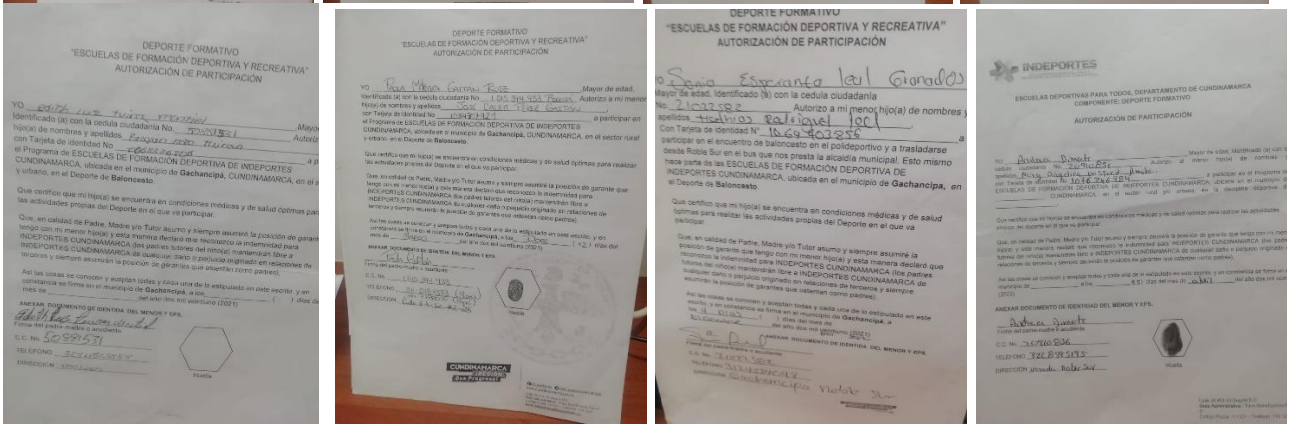
SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS

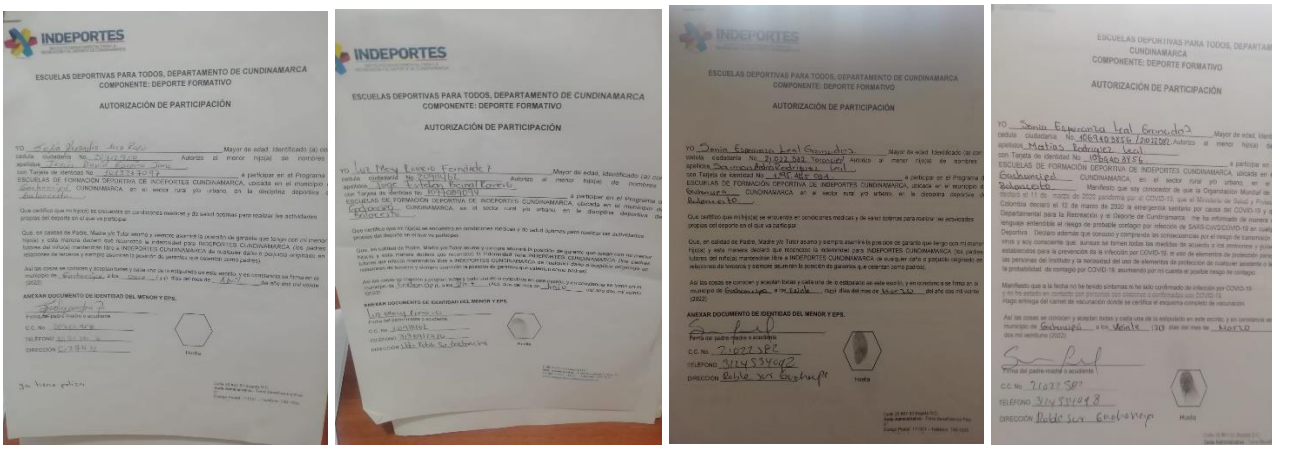


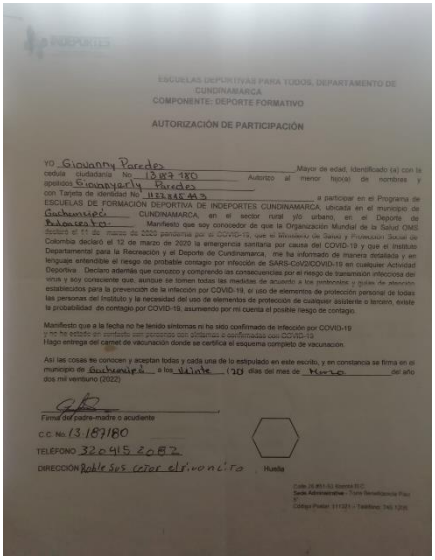
FICHAS DE INSCRIPCION











ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

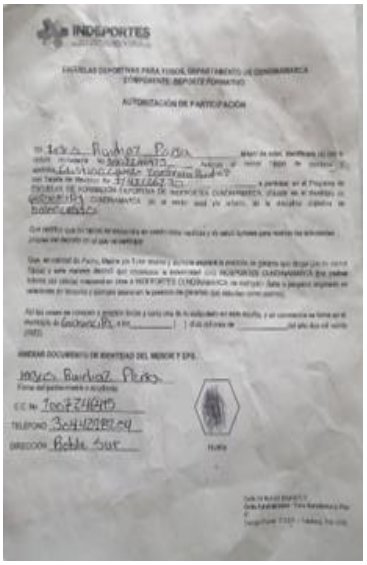
YO Giovanny Paredes Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.193.187.180 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Giovanny Paredes con Tarjeta de Identidad No 1123.845.445 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de Gachancipá CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Baloncesto. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas he conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Gachancipá a los Viinte (20) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 13.187.180
TELÉFONO 320 415 2082
DIRECCIÓN Roble Sur cerca el vivanciro

Huella



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. [illegible] Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos [illegible] a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de [illegible] CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Baloncesto.

Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

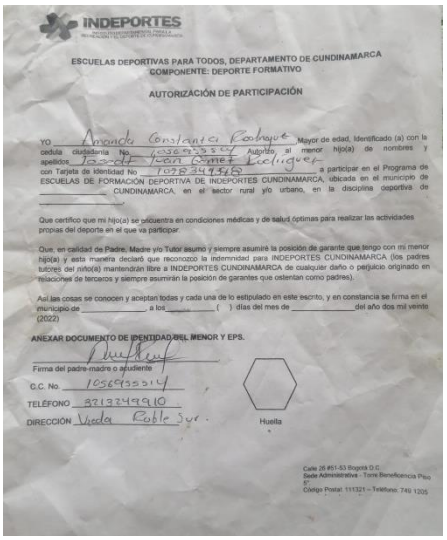
Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas he conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de [illegible] a los [illegible] días del mes de [illegible] del año dos mil veintiuno (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. [illegible]
TELÉFONO [illegible]
DIRECCIÓN [illegible]

Huella



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Amanda Constanza Rodriguez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.056.935.514 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Isaac Juan Daniel Luciquer con Tarjeta de Identidad No 1.098.344.960 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de [illegible] CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de [illegible]

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciónel de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

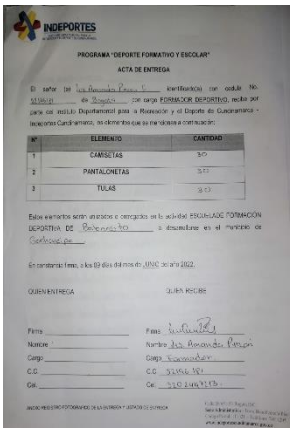
Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de [illegible] a los [illegible] ( ) días del mes de [illegible] del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1056935514
TELÉFONO 3213749910
DIRECCIÓN Roble Sur.

Huella

ACTA DE ENTREGA DE UNIFORMES A LA ESCUELA DE BALONCESTO DEL MUNICIPIO DE GACHANCIPA



INDEPORTES

PROGRAMA "DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR"

ACTA DE ENTREGA

El señor (a) [illegible] identificado(a) con cedula No. [illegible] de [illegible] con cargo FORMADOR DEPORTIVO, recibe por parte del INSTITUTO Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca - Indeportes Cundinamarca, los elementos que se mencionan a continuación:

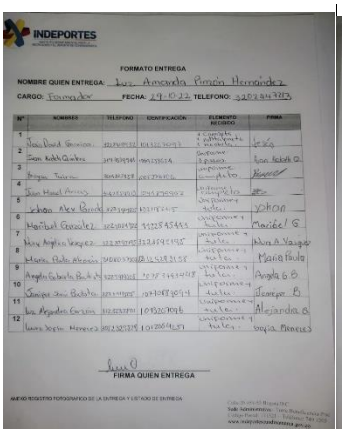
Nº	ELEMENTO	CANTIDAD
1	CAMISETAS	30
2	PANTALONETAS	30
3	TULAS	30

Estos elementos serán utilizados e entregados en la actividad ESCUELAS FORMACIÓN DEPORTIVA DE Baloncesto a desarrollarse en el municipio de Gachancipa

En constancia firma, a los 09 días del mes de JUNIO del año 2022.

QUIEN ENTREGA — QUIEN RECIBE

Firma
Nombre
Cargo
C.C.
Cel.



INDEPORTES

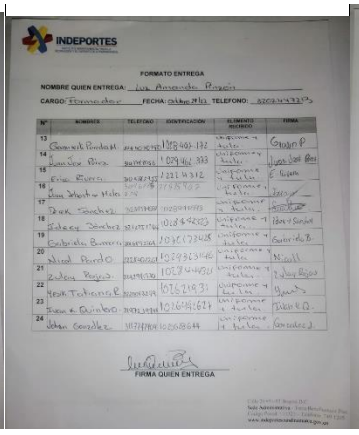
FORMATO ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: Luz Amanda Pinzón Hernández
CARGO: Formador FECHA: 29-10-22 TELEFONO: 3202347773

Nº	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
3	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
7	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
9	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
10	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
11	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
12	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]

FIRMA QUIEN ENTREGA

ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICO DE LA ENTREGA Y LISTADO DE ENTREGA



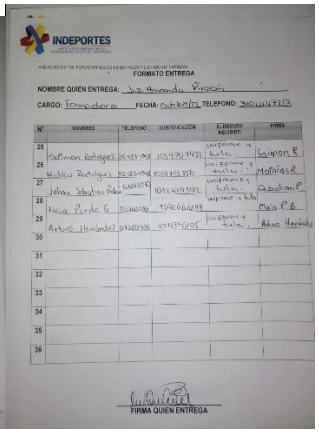
INDEPORTES

FORMATO ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: [illegible]
CARGO: Formadora FECHA: [illegible] TELEFONO: [illegible]

Nº	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
13	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
14	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
15	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
16	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
17	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
18	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
19	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
20	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
21	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
22	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
23	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
24	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]

FIRMA QUIEN ENTREGA



INDEPORTES

FORMATO ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: Luz Amanda Pinzón
CARGO: Formadora FECHA: [illegible] TELEFONO: [illegible]

Nº	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
25	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
26	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
27	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
28	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
29	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Uniforme y Tula	[illegible]
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					

FIRMA QUIEN ENTREGA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS













