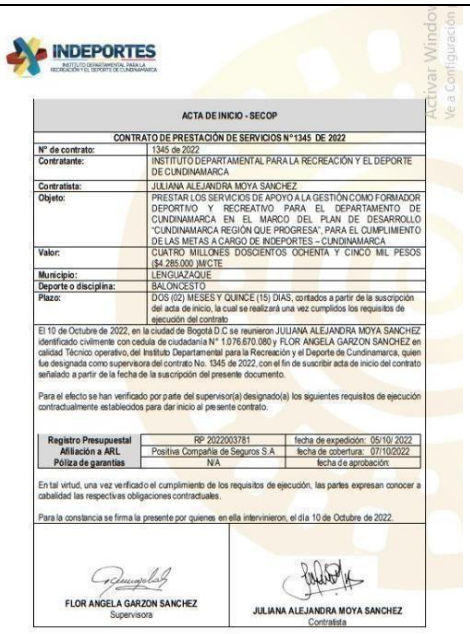
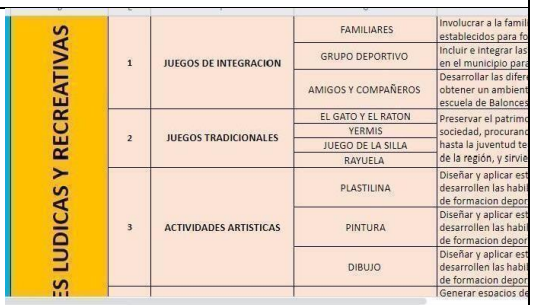
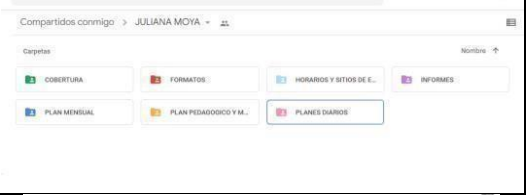
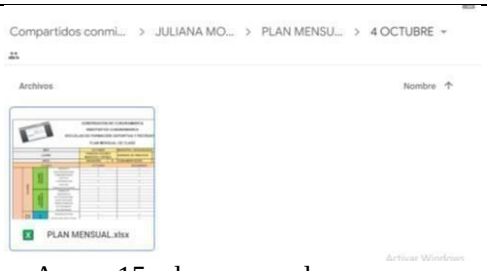
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE DICIEMBRE
-CTO 1345 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.JULIANA ALEJANDRA MOYA SÁNCHEZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.076.670.080
UBATÉ</td><td>Tipo de documento</td><td>CÉDULA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>1 de Diciembre a
24 de Diciembre</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022003781 de 05/10/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><td colspan="2">Obligaciones específicas:</td><td colspan="2">Actividades realizadas:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas encondición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">


</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">
</td></tr>
</table>

	  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: Baloncesto MUNICIPIO: Lenguazaque NOMBRE DEL FORMADOR: Juliana Alejanddra Moya Sánchez HORARIOS / CONCEPTO / LUNES ARTE / MIERCOLES / JUEVES / IERNE / OBSERVACIONES 7:00 AM A 9: 00 AM — GRUPO — FUNDAMENTACIÓN — INICIACIÓN SEDE DE TRABAJO — FARACIA — ESPINAL 9:30 AM A 11:30 AM — GRUPO — FUNDAMENTACIÓN — INICIACIÓN SEDE DE TRABAO — FARACIA — ESPINAL 1:00 AM A2: 00 AM — GRUPO SEDE DE TRABAO 2:30 P.M. A 4 P.M. — GRUPO — PERFECCIONAMIENTO SEDE DE TRABAJO — POLIDEPORTIVO 4 P.M. A 5 P.M. — GRUPO — PERFECCIONAMIENTO SEDE DE TRABAJO — POLIDEPORTIVO 5 P.M. A 6 P.M. — GRUPO SEDE DE TRABAJO Evidencia Anexo 1 acta de inicio. Juliana Moya Evidencia Anexo 2 plan pedagógico. Juliana Moya Evidencia Anexo 3 mallas curriculares. Juliana Moya Evidencia Anexo 4 horarios ysitios de entrenamiento. Juliana Moya
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 ES LUDICAS Y RECREATIVAS 1 — JUEGOS DE INTEGRACION — FAMILIARES — Involucrar a la famil establecidos para fo GRUPO DEPORTIVO — Incluir e integrar las en el municipio para AMIGOS Y COMPAÑEROS — Desarrollar las difer obtener un ambient escuela de Balonces 2 — JUEGOS TRADICIONALES — EL GATO Y EL RATON — Preservar el patrim sociedad, procuran YERMIS JUEGO DE LA SILLA — hasta la juventud te RAYUELA — de la región, y sirvie 3 — ACTIVIDADES ARTISTICAS — PLASTILINA — Diseñar y aplicar est desarrollen las habi de formacion depor PINTURA — Diseñar y aplicar est desarrollen las habi de formacion depor DIBUJO — Diseñar y aplicar est desarrollen las habi de formacion depor Generar espacios de  D / E / F / G CAPA FISICA 3 — VELOCIDAD — REACCIO PASIVA 4 — FLEXIBILIDAD — ACTIVA DESTREZAS 1 — GESTOS TECNICOS — LANZAMIE UBICACI 2 — ORGANIZACIÓN Y MOVIMIENTOS BASICOS — POSICION DE MOVIMIENTOS 1 — HISTORIA DEL DEPORTE — INICIOS DEL D DEPORTE EN C  PSICO SOCIAL VOLUTIVO DESARROLLO COGNITIV 2 — HABITOS DE VIDA SALUDABLE — PRESEN DES EJE 3 — MOTIVACIÓN — ACT ESFUER CO Anexo 5: asistencia iniciación Anexo 6: asistencia fundamentación Anexo 7: asistencia perfeccionamiento Anexo 8: evidencia iniciación Anexo 9: evidencia fundamentación Anexo 10: evidencia perfeccionamiento

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin	

importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 Anexo 11: cobertura baloncesto Lenguazaque
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 Anexo 12: planes diarios iniciación Anexo 13: planes diarios fundamentación Anexo 14: planes diarios perfeccionamiento
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementadao le indiquepara esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 Anexo 15: plan mensual
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Realicé las respectivas actividades acordadas para el festival de habilidades llevado a cabo el día 16 de Diciembre en el campincito, en el municipio de Lenguazaque.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Lenguazaque

EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LENGUAZAQUE

HACE CONSTAR

Que **JULIANA ALEJANDRA MOYA SANCHEZ**, identificada con la cedula de ciudadanía **No. 1.076.670.080** de **Ubaté,** presto sus servicios como **MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONCESTO**, durante el periodo comprendido entre el 1 de diciembre del 2022 y el 24 de diciembre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los veintiséis (26) días del mes de diciembre del 2022.

Cordialmente

1

WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA
Coordinador de deportes

EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LENGUAZAQUE

CERTIFICA

Que **JULIANA ALEJANDRA MOYA SANCHEZ**, identificada con la cedula de ciudadanía **No. 1.076.670.080** de **Ubaté,** presto sus servicios como **MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONCESTO** durante el año 2022, se encuentra a **PAZ Y SALVO** por todo concepto con la coordinación de deporte.

La presente se expide a los veinte seis (26) días del mes de diciembre del 2022.

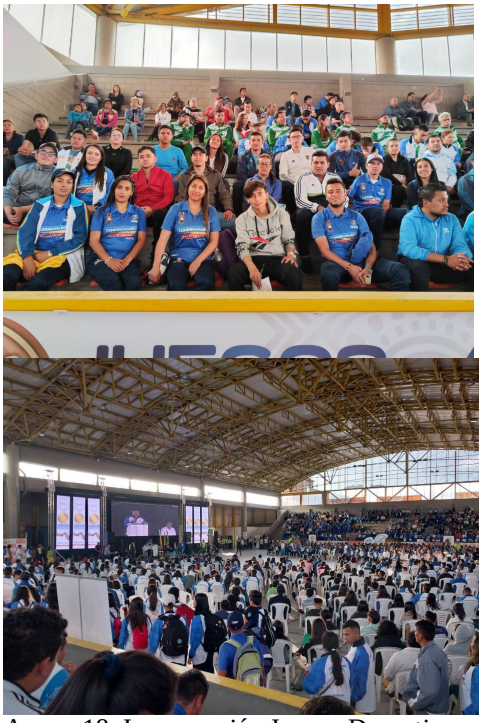
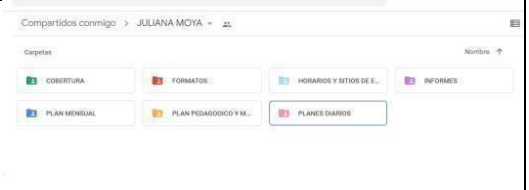
Cordialmente

WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA
Coordinador de deportes

Proyecto: WFPB
Revisó: DARH

Anexo 16: certificación del municipio

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los	Anexo 17: Apoyo a evento de la alcaldía de Lenguazaque.  

municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Anexo 18: Inauguración Juegos Deportivos
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré formato único de inventario documental según indicaciones dadas por el área de indeportes.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma depago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N°1345 DE 2022	
N° de contrato:	1345 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	JULIANA ALEJANDRA MOYA SANCHEZ
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	CUATRO MILLONES DOSCIENTOS OCHENTA Y CINCO MIL PESOS ($4.285.000)M/CTE
Municipio:	LENGUAZAQUE
Deporte o disciplina:	BALONCESTO
Plazo:	DOS (02) MESES Y QUINCE (15) DIAS, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato

El 10 de Octubre de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron JULIANA ALEJANDRA MOYA SANCHEZ identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.670.080 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1345 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RP 2022003781	fecha de expedición: 05/10/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 07/10/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

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

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 10 de Octubre de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ
Supervisora

JULIANA ALEJANDRA MOYA SANCHEZ
Contratista

ANEXO 2 PLAN PEDAGOGICO

PLAN DE ÁREA PARAENSEÑANZA DELBALONCESTO, MUNICIPIO DE LENGUAZAQUE



Presentado por:

Juliana Alejandra Moya Sánchez

FORMADORA DEPORTIVA

Indeportes Cundinamarca.

Lenguazaque

2022

2. INTRODUCCIÓN

En el documento se encuentra una propuesta curricular enfocada a la enseñanza de baloncesto en donde ubica antes de la formación en el deporte el desarrollo humano desde un contexto de deporte escolar, se fundamenta desde la enseñanza para la compresión y algunos otros postulados, como la corporeidad y la formación de un ser holístico que dan sustento a la creación de un currículo flexible. De manera que visualiza la formación del joven deportista a partir del abordaje de sus diferentes esferas del conocimiento.

La propuesta curricular está fundamentada en la formación de un ser holístico como lo menciona Barrera, alude a la posición epistémica según la cual el conocimiento requeridoes variado y complejo, por lo que ha de apreciarse de una manera amplia, interdisciplinaria y transdisciplinaria, en el contexto en el cual se origina.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se crea un programa, que atienda a las necesidades de movimiento, interacción y formación deportiva de los niños y lo forme como ser multidimensional. Con la creación del programa se pretende que las clases de baloncesto alejen del tinte tradicionalista por el que se caracteriza la misma y contribuya al desarrollo integral de un ser humano que “piense, sienta, actué y haga”. González m, González H. 2010 citado de Merleau Ponty.1975)

A continuación se presenta el plan curricular para el enseñanza del baloncesto en la escuela de formación del municipio de Lenguazaque, que se comprende de tres pilares fundamentales: experiencias motrices, experiencias sociales, experiencias cognitivas y experiencias simbólicas.

3. JUSTIFICACIÓN

Aunque a lo largo de la historia hay una preponderancia por las ideas del cuerpo, desde el siglo XX hay una pluralidad en las concepciones e interpretaciones del ser humano donde se concibe el ser como una complejidad multidimensional, sin embargo estos planteamientosno han trascendido pues persiste en la enseñanza y la práctica deportiva una formación basada en la dualidad mente cuerpo, en la visión de un cuerpo-máquina y en una formación deportiva que instruye para la disciplina, el rendimiento yla competencia.

Teóricos como Merleau Ponty, Parlebas, Le Boulch, entre otros, le dan un significado al cuerpo más allá de la descripción de un valor físico y fundamentan "la complejidadhumana, que es compuesta por cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental, cuerpo trascendente, cuerpo escultural, cuerpo mágico y cuerpo inconsciente; esos siete cuerpos que nos hacen humanos y que nos diferencian de las otras criaturas vivientes" Tefarikis E (2006). Sin embargo las actividades que se realizan en los clubes, escuelas de formación y otros espacios para la práctica deportiva solo se piensan y direccionan al cuerpo físico y están olvidando las demás dimensiones, por lo que pierde prevalencia lo humano de lo humano.

Teniendo en cuenta lo mencionado, para la creación del plan curricular, se tomara como punto de partida la formación del futuro deportista a partir del desarrollo de la corporeidad que es la vivencia del hacer, sentir, pensar yquerer.

Según Gallo H (2010): "El ser humano es y vive sólo a través de su corporeidad lo que implica integralidad porque ese ser humano que siente, piensa y hace cosas, también se relaciona con otros y con el mundo que le rodea, y a partir de esas relaciones construye un mundo de significados que dan sentido a su vida "Nacemos con un cuerpo que se transforma,se adapta y, finalmente, conforma una corporeidad a través del movimiento, la acción y la percepción sensorial".

A partir de allí la importancia en la implementación de un plan curricular para la enseñanza del baloncesto que busca atender al desarrollo integral del niño yjoven deportista que le

brinde una construcción permanente y holística y que le permita desarrollarse como deportista, pero, también como humano.

En este sentido, la escuela de formación baloncesto tendrá como pilar la educación corporal que desarrollara en el joven la sensibilidad, la expresión y la creatividad. La vivencia que permite saber acerca de sí mismo y del otro, incluyen pensamientos, sentimientos y emociones, en palabras de Ponty como experiencia corporal que involucra dimensiones, motrices, emocionales, sociales ysimbólicas

De esta manera que cada uno de los elementos estipulados en el plan curricular concibe al niño como un ser en desarrollo y aprendizaje constante, de manera que se da un rol importante a la formación para la vida en el entrenamiento deportivo del baloncesto.

4. MARCO LEGAL

Se toma a consideración lo expuesto por la ley para la creación de un plan curricular que sustente legalmente la formulación del mismo.

ARTÍCULO 52 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA:

Se reconoce el derecho a 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.

Modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo 2 de 2000. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar ydesarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte yla recreación, forman parte de la educación yconstituyen gasto público social.

APARTIR DEL DECRETO 1860 DE 1994:

Se realiza una revisión de del capítulo V que orienta las normas para la creación del currículo y establece definición normatividades que direccionan los planteamientos base para la formulación ycreación del currículo.

Según el **artículo 33** de decreto 1860 se expone: La elaboración del currículo es el producto de un conjunto de actividades organizadas y conducentes a la definición y actualización de los criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos que contribuyan a la forma integral ya la identidad cultural nacional en los establecimientos educativos.

LEY 181 DE 1995:

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

Cuyo objetivo se establece en el el artículo 1: Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 46. El Sistema Nacional del Deporte es el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar yla educación física.

Orientaciones Pedagógicas:

Como se especifica en el documento mismo:

Las Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas. Al área de Educación Física, Recreación y Deporte corresponde la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, lo corporal1 es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico comoejercicio de la libertad yde la creatividad humana.

OBJETIVOS

5. OBJETIVO GENERAL:

Implementar un plan curricular para la enseñanza del baloncesto en el municipio de Lenguazaque (Cundinamarca), a partir de los postulados de la iniciación y formación deportiva yla formación desde la corporeidad.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Fomentar la práctica deportiva del baloncesto en niños yjóvenes de municipio de

Lenguazaque Enseñar los fundamentos básicos del baloncesto.

Contribuir al desarrollo integral del niño por medio de un plan curricular fundamentado en la iniciación yformación deportiva corpóreos.

Aportar a las experiencias caporales del estudiante a partir de factores, motrices, cognitivos emocionales, sociales ysimbólicos.

Formar deportistas con la capacidad de pensar, sentir, actuar yhacer los diferentes espacios sociales:entrenamientos, competencias y vida diaria.

Utilizar la recreación como medio para el goce y disfrute de los niños yjóvenes durante la práctica deportiva del baloncesto.

7. POBLACION OBJETO YCOVERTURA

Es un proyecto formativo que se realizara bajo la directriz de instituto deportivo y recreativo de Cundinamarca (Indeportes). Se llevara a cabo en la zona rural y urbana del municipio de Lenguazaque -Cundinamarca y responderá a la denominación de escuela de formación en baloncesto del mismo.

El proyecto se lleva a cabo con niños y jóvenes que oscilan en la edad de:

6-8 años categoría iniciación.

9 a 12 categorías fundamentación

13 a 17 categorías perfeccionamiento.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Baloncesto

El baloncesto o básquetbol proviene del Inglés basket (canasta) y ball (pelota). Es un deporte de equipo, en donde dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan introducirun balón, el mayor número de veces posible en una cesta suspendida por encima de sus cabezas y situada en la parte de la cancha del equipo contrario. El básquet es uno de los deportes mas populares, con mayor número de espectadores yparticipantes en el mundo.

El basquetbol fue creado en los EE.UU. en 1891, por el profesor canadiense de educación física James Naismith. Su intención fue inventar un juego apropiado para hacer ejercicio en pista cubierta durante el invierno, el juego incluía en un principio elementos de fútbol americano, fútbol y hockey. Seguidamente, el baloncesto se extendió con rapidez por América yEuropa.

Lo que motivó al profesor James Naismith a crear el baloncesto fue la necesidad de practicar un deporte en la época de invierno, al norte de los Estados Unidos, un deporte quese pudiera llevar a cabo bajo techo, que tuviera destrezas pero sin mucho contacto físico.

Los fundamentos del baloncesto son:

Lanzamiento: Este fundamento cumple con una de las finalidades del juego, que es la de pasar el balón a través del aro para obtener los puntos. Existen diferentes técnicas para la realización de esta destreza, en este grado practicaras el lanzamiento con una mano.

Manejo del Balón: La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados ylos pulgares casi tocándose yseñalándose mutuamente.

Desplazamiento: Esta es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha.

Pivote: El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas yla separación de pies.

Pase: Es la acción de rotar sobre una pierna de apoyo como si esta fuera un eje se puede realizar con o sin el balón con el objeto de evitar que te quiten el balón y eludir o esquivar al contrario.

Drible: Es el fundamento técnico que puedes utilizar para desplazarte libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón. Para ello debes empujar el balón con la yema de los dedos, rebotándolo contra el piso.

Rebote: El rebote es la acción mediante la cual un jugador, durante un salto, toma posesión del balón que rebota del aro y/o tablero después de un lanzamiento no convertido.

Importancia de la práctica del baloncesto:

La práctica del baloncesto mejora la salud en general. Es un ejercicio aeróbico que refuerza la salud cardiovascular en particular. El tren superior e inferior logra una mayor elasticidad yresistencia.

Ayuda a eliminar la grasa acumulada, a bajar el nivel de colesterol y a reforzar el sistema inmune. Las articulaciones se refuerzan de forma natural así como los huesos que ganan en masa ósea.

El baloncesto es uno de esos deportes que se pueden empezar a practicar desde las edades más tempranas. Una de sus mayores ventajas respecto a otros deportes es que se puede jugar tanto al aire libre como en una pista cubierta.

- Pero además, el baloncesto aporta muchos beneficios físicos a los niños, como:
- Una mejor coordinación
- Una mayor concentración yuna espectacular rapidez de reflejos.
- También desarrolla la agilidad ylas habilidades locomotrices además de aportar una gran resistencia.
- Como todos los deportes infantiles, el baloncesto cuida yprotege el sistema cardiovascular ymejora la resistencia muscular.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES



10. TEMAS Y CONTENIDOS

CATEGORIA / COMPONENTE	INICIACION	FUNDAMNETACION	
MOTRIZ	**Sensibilización :** *Interna* *Externa* *Propia* *Con el elemento* **Patrones básicos de movimiento:** *Gatear* *Rodar* *Saltar* *Lanzar* *Atrapar*	**Patrones básicos de movimiento :** *Locomoción* *No locomotores* *Manipulación* **Capacidades coordinativas:** *Ritmo* *Equilibrio* *Orientación* *Diferenciación*	**C coordinativas** *Giros* *Saltos* *Balan* *Inclin* *Estira* **Capacidades co** *Ritmo* *Equili* *Orient* *Difere* *Reacc* *Adapt*
FISICO	**Fuerza:** *Estímulos fuerza-resistencia* *Estímulos fuerza-velocidad* **Velocidad :** *Desplazamiento* *Reacción* **Resistencia:** *Aeróbica* *Anaeróbica aláctica* **Flexibilidad :** *Activa* *Pasiva*	**Fuerza:** Fuerza-resistencia Fuerza-velocidad Estímulosfuerza máxima **Velocidad :** *Reacción* *Desplazamiento* *Con elementos* **Resistencia:** *Aeróbica* *Anaeróbica aláctica* *Estímulos anaeróbica láctica* **Flexibilidad :** *Activa* *Pasiva* *Mixta*	**Fuerza:** Fuerza Fuerza Fuerza Carga **Velocidad :** *Reacc* *Despl* *Veloci* *Veloci* **Resistencia:** *Aerób* *Anaer* **Flexibilidad :** *Activa* *Pasiva* *Mixta*
TECNICO	**Dribling:** *Alto* *Medio*	**Dribling:** *Alto con y sin obstáculos* *Medio con y sin obstáculos* *Salidas y paradas* **Pases :**	**Dribling:** *Alto* *Situac* *Con O* **Pases :**

	Bajo **Pases:** *Pecho* *Picado* *elevado* **Lanzamientos:** *Estáticos* *Dinámicos* *Mixtos*	*Pecho* *Picado* *Béisbol* *Por atrás de la cabeza* *En situación de juego* **Lanzamientos:** *Cortos* *Medio* *Largo* *Canasta* *Con salto* **Doble ritmo:** *Exploración* *Asimilación* *Formasjugadas*	*Pecho* *Picad* *Béisb* *Por* *En sit* **Lanzamientos:** *Con* *Tiro l* *Estáti* *bande* **Doble ritmo:** *Derec* *Izquie* *Varia* *Con o*
TEORICO	**Historia:** *Inicios* *Evolución* **Grandes jugadores :** *Mundiales* *Nacionales* **Videos:** *Forma de juego* *Niños con grandes habilidades* *Motivaciones* **Series de apoyo:** *Kuroko no basket* *Slamduck* *Dear boys*	**Historia:** *Inicios* *Importancia* *Logros nacionales* **Evolución:** *Baloncesto masculino* *Baloncesto femenino* *Elementos de juego* **Videos:** *Jugadas de NBA* *Juegoshistóricos* **Series de apoyo:** *Kuroko no basket* *Slamduck*	**Posiciones:** *Alero* *Pívot* *Poste* *Escol* *Base* **Fundamentos tá** *Defen* *Ataqu* **Videos :** *Juego* *Juego* **Series de apoy** *Kuro* *Slam*
PSICOSOCIAL VOLITIVO	**Valores:** *Respeto* *Tolerancia* *Autoestima* **Relaciones sociales :** *Familia* *Colegio* *Entrenamiento* **Mundo simbólico:** *Imaginarios* *Intereses* *Aficiones*	**Higiene y salud:** *Alimentación* *Hidratación* *Aseo personal* **Rolsocial:** *Comunicación* *Participación* *Atención* *Autonomía* **Estabilidad emocional:** *Sensibilidad* *Seguridad*	**Hábitos de vida** *Alime* *Hidra* *Suple* **Cambios corpor** *Adole* *Puber* *Camb* *Autoa* **Responsabilida** *Hoga* *Como*

	Kuroko no basket *Slamduck* *Dear boys*	*Emocionalidad*	*En co* *En ent*
RECREACION	**Gimnasia recreativa:** *Flexibilidad* *Equilibrio* *Refuerzo muscular* **Juegos de esquema corporal:** *Conocimiento del cuerpo* *Lateralidad* *Respiración* *Percepción* **Juegos de competencia:** *Individual* *Grupal*	**Juego conelementos:** *Bastón* *Aro* *Soga* *Canicas* **Juegos rítmicos:** *Actividades musicalizadas* *Rítmica individual* *Rítmica grupal* **festivales:** *Internos* *Competencia* *Recreativos*	**Juegos tradicio** *Rana* *Yermi* *Ponch* *Canic* **Festival:** *Tiro* *Doble* *Equip* **Control corpora** *Relaja* *Tensio* **Gimnasia:** *Acrob* *Mini* *Juego*
TACTICO		**Fundamentos básico:** *Defensa* *Ataque*	**Defensa:** *Posici* *Defen* *Uno c* *Rebot* *Presió* *Tipos* *Traba* *Traba* **Ataque:** *Pase* *Recep* *Tiro* *Balón* *Jugad* *Táctic* *Táctic*

11 METODOLOGÍA DE TRABAJO

La propuesta curricular esta basa en un modelo constructivista que según (Peñalver, 1988).

“El conocimiento se construye por una interacción entre sujeto yobjeto. Esta sería la posición básica del constructivismo. Admitir que el conocimiento es un proceso de construcción del sujeto interaccionando con su medio externo, se aleja del racionalismo al enfatizar el papel del medio y del empirismo al señalar el papel activo del sujeto en la construcción del conocimiento”

De esta manera los niños deportistas adquieren conocimientos disciplinares, cognitivos y sociales, a partir de la construcción de conocimientos adquiridos mediados por la interacción en el deporte del baloncesto en el cual el deportista elabora significados propios, y no simplemente los asimila, sino que tiene la capacidad de crear rutas metodológicas para la su evolución yconverge en el camino específico de su progresiva evolución.

Un análisis didáctico del constructivismo permite articular una potente alternativa metodológica en las que los deportistas ponen en juego sus propios esquemas de conocimiento y el profesor puede dirigir la construcción de nuevos significados, todo ello al hilo de actividades con finalidades próximas e interesantes.

Durante el entrenamiento y con miras de la creación de un deportista que piensa, siente, actúa y hace se plantea la utilización de dos tendencias tomadas desde la actualidad de la clase de educación física:Tendencia expresivo corporal ytendencia socio motriz.

Los contenidos de clase relacionados con esta tendencia son el desarrollo de las diferentes capacidades físicas o condicionales: fuerza, resistencia, flexibilidad, y velocidad. Mosquera L(2010).

Los principales contenidos que atiende la expresión corporal son: la conciencia corporal que se enfoca en la comprensión de los límites y posibilidades del cuerpo frente a una tarea motriz. La espacialidad (orientación, estructuración y organización espacial). Este contenido apunta a la relación que hay entre el cuerpo y el espacio, Por último la temporalidad, en lo que tiene que ver con el orden o secuencia yduración

Expresivo corporal: se asimila el postulado “cuerpo pensante”

Socio motricidad: el ser que se mueve en relación a la motricidad social

Los estilos de enseñanza propuestos para el desarrollo de las clases, se diversifica y se enfoca en la aplicación progresiva de cuatro modelos; el docente tendrá la libertad de definir la variación, pero siempre teniendo en cuenta los intereses de los estudiantes de manera que se puedan desarrollar los desempeños de los estudiantes, teniendo en cuenta el planteamiento de la formación integral del estudiante, el desarrollo de su corporeidad y su capacidad de ser, actuar, pensar y hacer.

Estilos De Enseñanza

Estilo de enseñanza: Modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo-clase y sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor.

Mando Directo:

La mayor parte de las decisiones las toma el profesor. Este estilo se basa en que el profesor da la explicación de lo que debe aprender luego se pasa a la ejecución organizada para todos los alumnos terminando con la evaluación en cada momento.

Asignación De Tareas:

Por medio del estilo, en las clases se debe generar:

La autonomía del alumno en relación con el docente.

Se dan los aprendizajes sin la intervención directa del profesor.

El alumno asume mayor responsabilidad y se adapta mejor a sus capacidades

individuales. Las tareas a realizar pueden estar basadas en medidas cuantitativas o

cualitativas.

El profesor supervisa la actividad alrededor de ellos yhace las recomendaciones pertinentes.

Enseñanza Reciproca:

El núcleo fundamental reside en el papel de observador o corrector ya que si el alumno sabe detectar los errores a la vez que plantear las soluciones, es que está en la vía de laplena asimilación de la tarea encomendada".

Se fomenta la colaboración, aceptación ysolidaridad entre los alumnos.

Permitirá hacer grupos de más de dos componentes sobre todo en actividades que sirven para preparación de deportes en equipo.

12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:

En esta etapa se llevara a cabo un control y seguimiento de proceso en la escuela de formación en las diferentes categorías, a partir, de un listado que permite identificar la constancia de los niños a las sesiones de entrenamiento. De la misma manera se hará un seguimiento de evolución por medio de la aplicación de una batería de test que se tomaran en tres momentos del plan de entrenamiento.

Por último la evaluación se llevara de una forma cualitativa y se interpretara de acuerdo a lo observado durante las sesiones de clase que permitirá identificar comportamientos durante los periodos de trabajo.

Control, seguimiento yevaluación.	
Cuantitativa	Cualitativa
Batería de test. Test socio-motrices. control de asistencia. Listado grupos poblacionales.	Conocer los imaginarios de los estudiantes frente al deporte. Planear la sesión clase teniendo en cuenta interés del estudiantado.
Controles y exámenes de aprendizajes: No enfocado a la repetición de conceptos, sino a comprensiones para la vida.	Destrezas Valores Actitudes Esfuerzo Considerar el punto de partida de cada deportista.

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2021- ESCUELA DE FORMACION BALONCESTO LENGUAZAQUE

ACTIVIDAD	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
INICIO DE ACTIVIDADES			
PLAN DE AREA			
PLAN CURRICULAR	X	X	X
PROMOCION DE ESCUELA DE FORMACION			
INSCRIPCION DE DEPORTISTAS			
INICIO DE SESIONES			
DESARROLLO DE PLAN CURRICULAR	X	X	X
REALIZACION DE TEST		X	
SUGUIMIENTO DE ASISTENCIA	X	X	X
ACTIVIDAD RECREATIVA			
ACTIVIDAD DEPORTIVA		X	
FINALIZACION DE SESIONES			X

14. BIBLIOGRAFIA

Barrera, Marcos (1999). El Intelectual y los Modelos Epistémicos. Fundación SYPAL Servicios yProyecciones para América Latina.

Decreto 1290 de 2009, evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-187765_archivo_pdf_decreto_1290.pdf

Decreto 1860 de 1994. Aspectos pedagógicos yorganizativos generales. Recuperado de: https:/ /www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-86240.html

Decreto 1850 de 2002. Organización de la jornada escolar ylaboral. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-103274_archivo_pdf.

Gallo CLE. (2007). El cuerpo en la Educación Física y su anclaje en la tradición platónico-cartesiana. En:Memorias del XX Congreso Panamericano de Educación Física

Gallo E (2012) Motricidad, educación yexperiencia. Segundo congreso internacional de la educación física.

González m, González H. (2010). Educación física desde la corporeidad yla motricidad.

Ley general de educación 115 de 1994. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-241887.html

Lineamientos curriculares de la educación física, recreación ydeportes. Recuperado de: http://cms.colombiaaprende.edu.co.

Merleau-Ponty M. (1975) Fenomenología de la percepción; Barcelona: Gallimard.
Moston, m. Ashworth, S. (1986) la enseñanza de la educación física:la reforma de los estilos de enseñanza.

Orientaciones pedagógicas de la educación física, recreación deporte. Recuperado de:
Tefarikis (2006) Motricidad Humana, Un cambio urgente ynecesario. Revista pensamiento

educativo vol. 38

Peñalver, c. (1988). El pensamiento sistémico:del constructivismo a la complejidad. Investigación en la Escuela, 5, pp. 11-16. PIAGET, J. (1977).

Stone, M. (1999). La enseñanza para la comprensión; vinculación de la investigación yla práctica.

Zubiri X. (1986); Sobre el hombre. Madrid: Alianza.



C

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA YRECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDOFORMATIVO	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	Realizar ejerciciosquepermitanacoplar difrentes movimientos corporales a traves de ejercicios conbalon,por medio de juegos y ejercicios ludico recreativos.
						RITMO	Desarrollar el movimiento en los niños, mediante una ordenación controlada y dirigida de diferentes elementos como la velocidad o cambiosde intensidadpor mediodejuegos,rondasy dinámicas.
						EQUILIBRIO	El deportista logra mantener su centro degravedad sobresu punto de apoyo en larealizacion delos ejerciciospropuestos.
						ORIENTACION	Mejorar la orientacion en los niños a traves de rondas, ejercicios y actividades ludicas, que permitan laubicacionen en tiempo y espacio.
						DIFERENCIACION	Coordinar faces muy finas ymovimientos parciales individuales comocambiosdedirección y cambiosderitmo.
						REACCIÓN	El deportista responde a estimulos, ejecutando acciones motoras adecuadascomorespuestaaunaseñal.
						ADAPTACIÓN	Promover actividades que permitan generar progreso y desarrollo de las diversas dimensiones del individuo por medio de estimulos y consignasquelo expongan alas fases de ladisciplina.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desarrollo de múltiples estímulos que legeneren desplazamientos con diversos cambios de ritmo y orientación integrando elementos básicosdeldeporteque le permitan afianzar capacidadesyapre establecidas.
						CORRER	Fortalecer el patrón de carrera por medio de consignas recreativas que lepermitan integrar aspectosescencialesdeldeporte.
						SALTAR	Realiza dinamicas del salto con la finalidad de acercar al individuo a movimientosbasicosdentro de laejecuciondeldeporte.
						ATRAPAR	Fortalecer el estimulo de la aprehension complementandolo con el desarrollo de funciones ejecutivas cerebrales por medio de actividades recreativas y juegos que le permitan alindividuo acercarse aldeporte.
						RODAR	sedesplazadandovueltas sobre su propio ejeoen diferentes direcciones.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	BASICA	Mejorar el tono muscular mediante eldesarrollo dediferentes ejercicios por parejas (empujar, tirar), juegos, saltos, lanzamientos, circuitoscondiferentesestaciones.
						RESISTENCIA	Ejercicios que permitan al individuo manifestar estímulos propios deldeporte con bases fisiológicas acorde asu propio peso corporal.
						EXPLOSIVA	Realizaractividades de fuerza explosiva en el menor tiempo posible ejecutandolas conel mismo peso corporaldelniño por mediode diferentesjuegosy dinamicas.
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	Realizaractividades que desarrollen bases fisiologicas acorde a la edad.
						AEROBICA	Consignas de baja intensidad pero de alta duracion enfocando el trabajo con elelemento.
				3	VELOCIDAD	MANEJO DE BALON	Desarrollar en los niños la capacidad y habilidad de dominar el balon sin que se le escapede las manos, realizando juegos y dinamicas individualesy grupales.
						CAMBIO DE DIRECCION EN DISTANCIASCORTAS	El deportista tiene la capacidad de correr con arrancadas de distintas posiciones.Salto conunpieodos, en lugary en movimiento.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	Enfocar al deportista a trabajar esta capacidad a diario y obtener precision y mayor movimientoflexibleen lapractica.
		TECNICO	DESTREZAS	1			
				2			
				3			
				4			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOSDELDEPORTE	Identificar rasgos importantes del creador del deporte ysus inicios.
						MEJORESJUGADORES	Identificar a un personaje importante dentro del deporte como referenciadetrabajo
						DATOSRELEVANTES	Destacarcualeshan sido lasfechas más importantesdel deporte.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDASDEL CAMPO	Ludicasclarasque lo expongan alosdiversos sectoresdelcampo paraque de talmanera lo reconozca.
						FALTASBASICAS	Identifica las faltas basicas dentro delcampo de juego.
						POSICIONES	Reconoce el rol que tiene jugador en las diferentes posiciones de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADODE LOS MATERIALES	Transmitir el respeto correspondiente frente al material complementario de ejecucion de sesiones.
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	Reconocer lo esencialde las instalaciones ysu uso.
						IDENTIDAD	Identificarlos símbolos representativos desu municipio.
						COMPAÑERISMO	Facilitar el trabajo en equipo, fomentando el espíritu de unidad grupal, proporcionando satisfacciones en relación con los pares.
						RESPETO	Afianzar en los niños el valor del respeto como un medio de interactuar dignamente con los demás, reconociendo su valores y cualidades.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPONSABILIDAD	Fomentar la responsabilidad en los niños, delegando pequeñas funcionesdentrode las actividadespropuestasdurante los entrenamientos deportivos
						TOLERANCIA	fortalecer en los niños la cualidad necesaria al ser humano, que vive en sociedad y que debe para ello saber establecer buenas relaciones con sussemejantes.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia deaseara diario todosu cuerpo.
						ALIMENTACIÓN	Identifica la importanciade consumir frutas y verdurasjunto con su alimentaciondiariaparaun adecuado crecimientoydesarrollo.
						PRESENTACION PERSONAL	Fomentareluso delas prendas adecuadas a la practica deportiva.
						DESCANSO YSUEÑO	Reconoce la importancia de sacar el tiempo a diario adecuado para descanso y/o sueño, para que el cuerpo realice su adecuada recuperacion.
						EJERCICIOFISICO	Adecuadas pautas de movimientos que permitan al individuo fortalecerhabilidades y capacidades para su desarrollo corporal.
				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZOY SUPERACIÓN	Desarrollar estimulos que le permitan al individuo superar retos a corto,medianoy largoplazo.
						MOTIVACION	Fortalecer la motivacion por medio de habilidades que permitan ejecutar ysuperar retos presentes dentro del desarrollo del juego.
						AUTODICIPLINA Y AUTODOMINIO	Valorar elesfuerzo que hace cadaestudiante por superar sus dificulatades quese lepresentan en la practica deportiva teniendo autodiciplina y autodominio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Reconocer y aplicar una serie de pautas generales que favorezcan la atención, la concentración y la memoria. · Conocer, experimentar y manejartécnicas para favorecer y estimular estas habilidades mentales.
						CONVIVENCIADEPORTIVA	Desarrollar y poner en practica la cooperacion, tolerancia, trabajo en equipo, respeto y compañerismo para cumplircon las actividades quese le indican.
BALONCESTO		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOSDEINTEGRACION	FAMILIARES	Involucrar a lafamiliaen losdiferentesjuegos recreativos establecidos parafortalecer elvinculo familiar.
						GRUPO DEPORTIVO	Incluir e integrar las diferentes diciplinas deportivas que existan en elmunicipioparaestimular los vinculos socioafectivos.
						AMIGOS Y COMPAÑEROS	Desarrollar lasdiferentes actividades recreativasy ludicas para obtener un ambiente agradeble para lo estudiantes de la escuela de Baloncesto.
				2	JUEGOSTRADICIONALES	EL GATO Y EL RATON	Preservar el patrimonio cultural, autóctono y relevante de una sociedad, procurando que los niños desdesu edad temprana hasta la juventud tengan conocimiento de los valores culturales de la región, y sirviendo de medio lúdico o recreativo.
						YERMIS	
						JUEGO DE LASILLA	
						RAYUELA	
				3	ACTIVIDADESARTISTICAS	PLASTILINA	Diseñar y aplicar estrategias a atravez de las artes plasticas que desarrollen las habilidades creativas de los niños de la escuela de formaciondeportivadebaloncesto.
						PINTURA	Diseñar y aplicar estrategias a atravez de las artes plasticas que desarrollen las habilidades creativas de los niños dela escuela de formaciondeportivadebaloncesto.
						DIBUJO	Diseñar y aplicar estrategias a atravez de las artes plasticas que desarrollen las habilidades creativas de los niños de la escuela de formaciondeportivade baloncesto.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RETOFAMILIARES	Generar espacios de interacción entre padres de familia y estudiantes.
						JUEGOSPREDEPORTIVOS	Encaminar en los estudiantes en diversos espacios de alegria, diversiony con unasanaconvivencia.
						EDUCACION FISICA YMENTAL	Motivara los estudiantes para desarrollaruna estrategia pedagogica que le permita tener mayor concentracion.
				5	FESTIVALESRECREATIVOS	CIRCUITO POLIMOTOR	Crearun circuito de habilidades donde los niños y niñas de la escuela de formacion se diviertan y disfruten de un dia lleno de actividades extraordinarias.

FECHA DEENTREGA	30/10/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JULIANA MOYA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVELDE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTADURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El individuo tiene la capacidad de realizar y coordinar movimientos parciales entre la totalidad corporal, con la finalidad de fortalecer movimientos motores determinados acorde a las consignas expuestas para su desarrollo.
						RITMO	Acrecentar la adquisicion autonoma del movimiento mediante elementos basicos que permitan desarrollar capacidades sensoriales y motrices acompañadas de la orientacion.
						EQUILIBRIO	Establecer consignas con multiples estimulos que permitan al indicviduo mantener su estado de forma con ayuda de su centro de gravedad, ya sea de forma estatica o dinamica exponiendolo a ejerciciosya pre establecidos.
						ORIENTACION	El individuo realiza movimentos permitiendo la ejecucion y la toma dedesiciones acordea elobjetivo establecido en el desarrollo de las dinamicas.
						DIFERENCIACION	Desarrollar estimulos que le permitan apropiar movimientos caracteristicos de las diferentes fases motoras finas, manifestandolas con exactitud y economia de movimiento corporal.
						REACCIÓN	Desarrollar la toma de desiciones del individuo con la finalidad que responda a estimulos perceptivo-motrices en el menor tiempo posible.
						ADAPTACIÓN	Promover actividades que permitan generar progreso y desarrollo de las diversas dimensiones del individuo por medio de estimulos y consignas quelo expongan a las fases de la disciplina.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desarrollo del patron de la marcha apartir de multiples estimulos que le generen desplazamientos con diversos cambios de ritmo y orientacion integrando elementos basicos del deporte que le permitan afianzar capacidades ya pre establecidas.
						CORRER	Fortalecer la habilidad de Correr de un lado a otro en diferentes velocidades por medio de juegos competitivos.
						SALTAR	Ejecuta ejercicios de salto en diferentes situaciones u obstaculos permitiendo la mecanizacion delgestotécnico incial.
						ATRAPAR	Fortalecer el estimulo de la aprehension complementandolo con el desarrollo de funciones ejecutivas cerebrales por medio de actividades recreativas y juegos que le permitan al individuo acercarsea la mistica deporte.
						RODAR	Ejecucion de ejercicios que le permitan al individuo desplazamientos en diferentes ejes en base a su anatomia corporal.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	Consignas que le permitan el desarrollo de fuerza en tren superior einferior por medio de ludicas propias del deporte.
						RESISTENCIA	Ejercicios que permitan al individuo manifestar estimulos propios del deporte con bases fisiologicas idoneas.
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	Realizar actividades que desarrollen bases fisiologicas de larga duracion pero decorta intensidad acorde a la edad.
						DESPLAZAMIENTO	Translado de segmentos corporales de diferentes puntos con la finalidad defortalecer habilidadestemporo espaciales.
				3	VELOCIDAD	REACCION	Actúarcon la mayor velocidad ante estímulos auditivos o visuales.
						PASIVA	Ejecutar movimientos de elongación muscular de forma individual.
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	Realizar ejercicios de estiramiento con ayuda de sus compañeros.
		TECNICO	DESTREZA	1	GESTOS TECNICOS	LANZAMIENTOS	Ejecuciones propias que permitan acercar al individuo a fundamentos tecnicos bases como el pase y la recepcion.
						UBICACIÓN	Identificar los objetivos del juego, número dejugadores en la cancha y forma deanotar puntos en el baloncesto.
				2	ORGANIZACIÓN Y MOVIMIENTOS BASICOS	POSICION DE ATAQUE	Realizar entradas al aro en doble ritmo teniendo en cuenta la técnica vista.
						MOVIMIENTOS BASICOS	Identificar algunos pasos básicos para pocicionarse en el campo de juego.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	Reconocer caracteristicas baicas del deporte partiendo del origen.
						DEPORTE EN COLOMBIA	Reconoce y describe como, cuando y porque se creo el deporte del Baloncesto.
						MEJORES JUGADORES	Identificar a un personaje importantedentrodel deportecomo referencia de trabajo.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	Ludicas claras quelo expongan a los diversossectores del campo para quedetal manera lo reconozca.
						REGLAS BÁSICAS	Limitar sus acciones dentro deljuego, la forma deinteractuar y sus repercusiones.
						FALTAS Y AMONESTACIONES	Juegos que ayuden acomprender los alcances especificos propios de la actividad deportiva.
						JUEGOLIMPIO	Inculcar la buena práctica deportiva y buenas conductas.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	Transmitir el respetocorrespondiiente frente al material complementario de ejecucion de sesiones
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	Evitar dejar en malestado las instalaciones alterminar el entrenamiento.
						IDENTIDAD	Identificar los símbolos representativos del municipio.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Fortalecer el respeto hacia el mismo yhacia los compañeros permitiendo su desarrollo optimo dentro de sus fases como ser
						RESPONSABILIDAD	Fomentar la responsabilidad en los niños, delegando pequeñas funciones dentro de las actividades propuestas durante los entrenamientos deportivos
						TOLERANCIA	Fortalecer dentro del individuo la empatia con la finalidad del desarrollo optimo de las diversas dimensiones que lo componen a el como ser humano ycomodeportista.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Lograr que los niñostengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo.
						ALIMENTACIÓN	Orientara los padres de familia en una adecuada alimentacion para sus hijos y de esta manera obtener un rendimiento deportivo adecuadoa la edad.
						PRESENTACION PERSONAL	Se presenta limpio y de forma adecuada para desarrollar las actividades o ejercicios deportivos.
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce la importancia de sacar el tiempo a diario adecuado para descanso y/o sueño, para que el cuerpo realice su adecuada recuperación.
						EJERCICIO FISICO	Adecuadas pautas de movimientos que permitan al individuo fortalecer habilidades y capacidades para su desarrollo corporal.
				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO YSUPERACIÓN	Desarrollar estimulos que le permitan al individuo superar retos a corto, mediano y largo plazo.
						MOTIVACION	Fortalecer la motivacion por medio de habilidades que permitan ejecutar y superar retos presentes dentro del desarrollo del juego.

						AUTODICIPLINA Y AUTODOMINIO	Valorar el esfuerzo que hace cada deportista por superar sus dificulatades que se le presentan en la practica deportiva teniendo autodiciplina y autodominio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Desarrollar por medio del descubrimiento guiado y la experimentacion aspectos escenciales de las funciones ejecutivas y cerebrales del individuo complentandolas por medio de caracteristicas basicas del deporte.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones.
BALONCESTO		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAZAR AL RUIDOSO	Ayudar a fortalecer aspectos como la confianza y la imagen corporal.
						LABATTALLA DE LOS GLOBOS	Fomentar la libertad de movimiento y la competencia.
						RELEVAME	Fomentar el juego en equipo y fortalecer la cooperación.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PARQUES	Mantener las constumbres arraigadas de nuestra sociedad y nuestra cultura por medio del reconcimiento autoctono.
						YERMIS	
						CONGELADOS	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJOS EN EQUIPO	Promover creatividad e ingenio
						RUMBA AEROBICA	Fortalecer aspectos corporales basicos y adaptaciones fisiologcas propios del desarrollo ayudando a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorespiratoria, psicomotríz y la coordinación corporal, usando pasos de bailes.
						DIBUJO LIBRE	Fortalecer la creatividad y la imaginacion en cada uno de los participantes .
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PIEDRAPAPEL Y TIJERA CIRCUITO	Desarrollo de actividades que permitan el ocio y la recreacion junto con el fortalecimiento deaspectoscognitivos.
						PISTA DE VOLEIBOL VACIA	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	BALON COSTAL	Promover el trabajo en equipo y el aprendizaje por medio de la cooperacion y oposicion propias dela practica.
						RELEVOPASA AGU ADE UN LUGAR A OTRO	
						PASAR EL PIMPON CON LA CUCHARA	

FECHA DE ENTREGA	30/10/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DE LOS MONITORES	JULIANA MOYA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

NIVEL PERFECCCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVELDE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDOFORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTADURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Unificar de manera independiente los movimientos de una ejecución total, Realizando ejercicios que permitan acoplar diferentes movimientos corporales a través de ejercicios con balon, yotros elementos.
						RITMO	Mejorar elritmo a través de ejercicios decoordinación realizando actividades ludico recreativas.
						EQUILIBRIO	Desarrollar y mejorar las habilidades y destrezas básicas, por medio de actividades y juegos que impliquen el mantenimiento del equilibrio estático y dinámico.
						ORIENTACION	Mejorar la orientación a través de la ubicación temporo - espacial por medio dejuegos deconcentracion y actividades ludicas.
						DIFERENCIACION	Realizar actividades quepermitan Segmentar los elementos que componen un movimiento.
						REACCIÓN	Lograr quelo deportistas mejores la reacción a través de juegos con lanzamientos de balón, respondiendo a varios estímulos al mismo tiempo deforma simultanea.
						ADAPTACIÓN	Mejorar en los trabajos físicos y motrices de forma progresiva.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Manejar elementos con partes del cuerpo mientras cambia de direccion.
						CORRER	Realizar movimientos de potencia sin lesionarse, saltos desde diferentes puntos y medidas de altura.
						SALTAR	Desarrollar habilidades y destrezas para aplicar fundamentos tácticos básicos en los diferentes campos deportivos.
						ATRAPAR	Recepcionar diferentes objetos con cambios de posicion, estatica y en movimiento.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Desarrollar de esta manifestacion por medio de trabajo con peso corporal ypeso externo.
						RESISTENCIA	Desarrollar ejecuciones que impliquen el mantenimeiento de fuerzas propias y externas el mayortiempo posible.
						RAPIDA	Desarrollar dehabilidades por medio decambios de ritmo y direcciones
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Desarrollar consignas con alto valor metabolico implicando intensidades de alta duracion pero de baja intensidad enfocando el trabajo con el elemento.
						ANAEROBICA	Realizar consignas de alta intensidad pero de baja duracion desarrollando velocidad y trabajo con el elemento.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Trabajar la toma de desiciones y desarrollo de patrones cognitivo-cerebrales acorde a los estimulos expuestos en el menor tiempo posible.
						DESPLAZAMIENTO	Realizar movimientos cortos y largos continuos en un espacio demarcado rebotando el balón.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Realizar estiramientos convinando rangos articulares amplios y desplazamientos generando diversos cambios de posicion.
						ESTATICA	Ejecutar movimientos elasticos respetando la postura inicial del musculo.
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLING OBOTE	DRIBLE	Realizar la accion de lanzar la pelota cotra el suelo y hacerla rebotar con una o dos manos.
						PROTECCION	Desarrollar capacidad para proteger el elemento mientras esta en movimiento.
						ESTATICA	Desarrollar la capacidad para hacer rebotar el elemento con las dos manos en un lugar predeterminado.
						VELOCIDAD	Afianzar la habilidad de desplazarse con el elemento por el campo reconociendo las diversas dimensiones que posee.
				2	PASES	DE PECHO	Realizar la accion deagarrar la pelota a la altura del pecho y lanzarla contra la pared
						PICADO	Desarrollar la habilidad de sostener el elemento y pasarlo haciendolo rebotar en el suelo.
						POR ENCIMA DELA CABEZA	Realizar la accion de sostener la pelota por encima dela cabeza y luego lanzarla a una distancia determinada.
						DE BEISBOL	Agarrar la palota con ambas manos y luego lanzarla a una distancia corta dela pared
						MANO A MANO	Agarrar la palota con ambas manoa y luego lanzarla a una distancia corta dela pared
				3	TIRO O LANZAMIENTOS	TIRO LIBRE	Ejecutar desde una determinada zona del campo con la finalidad de anotar.
						TIRO EN SUSPENCION	Ejecutar donde se lanza altiempo quese genera un salto con la finalidad de convertir canasta
						DE BANDEJA	Ejecutar y se realiza un desplazamiento para posterior lanzar de forma descendente a forma ascendente.
						TIRO	Ejecutar la posición donde se lanza la pelota intentando convertir.
				4	POSICION BASICA Y DESPLAZAMIENTOS	DEFENCIVA	Fortalecer una posicion deflexion yacompañado delos brazos se cubre zonas del campo.
						SAQUE	Ejecutar la accion en la cual sesostiene el elemento a la altura del pecho para el posterior saque einicio del juego.
						RESEPCION	Fortalecer la acción en la cual seatrapa el balón posterior a un paseinterceptado del equipo rival.
						BOBLE PASO Y LANZAMIENTO	Fortalecer eldesplazamientocon la pelota llevandolo a uno o dos manos para posteriormentelanzar.
						POSICION BASICA	Realizar desplazamiento sencillos con flexion y postura basica sobre las diversas dimensiones del campo.
				5	FINTAS	CON LOS PIES	Fortalecer la acción de engaño generado por diversos cambios de direccion yritmo.
						CON LAMANOS	Fortalecer la accion de engaño generado por los brazos donde se pasa al lado contrario delcual seesta posicionado.
						DE SAQUE	Ejecutar accion de engano donde permite una ejecucion incial de juego.
						DE ATAQUE	Desarrollar accion de engaño donde se usan fundamentos basicos deforma estatica para su ejecucion.
				1	SISTEMA EN ZONA	DE DEFENSA	Crear posiciones defensivas con reconocimiento y proteccion de las zonas delcampo.
						DE ATAQUE	llegar a la cancha adversaria, con el balón dominado ya sea una vez puesto en juego o quese haya recuperado
		TACTICO		2	TACTICA COLECTIVA	ATAQUE	Desarrollar accion de buscar el daño al equipo contrario por medio de convertir ya sea recuperando o iniciando una propuesta de ataque.
						CONTRA ATAQUE	Ejecutar acciones rapidas con la finalidad de convertir a la posterior recuperacion del balon.
						PAREDES	Estructura dinamica colectiva la cual permite recepcionar y realizar un pase de forma consecutiva y coordinada con la finalidad de superar lineas depresion.
						RITMO DE JUEGO	Estabilidad de la estructura, ritmo, y tactica colectiva e individual.
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	DEPORTE EN COLOMBIA	Destacar cuales han sido los hechos mas importantes del deporte en elpaís.
						MEJORES JUGADORES	Identificara un personaje importante dentro del deporte como referencia detrabajo.
						DATOS RELEVANTES	Destacar cuales han sido las fechas más importantes en el deporte.

	N T O	TEORICO		2		EVOLUCION	Identificar cuales han sido los avances que ha tomado el deporte a lo largo delos años
						REGLAS BASICAS	Limitar sus acciones dentro del juego, la forma de interactuar y sus repercusiones.
					REGLAMENTACION	REGLA 2 DIMENSIONES DE LA CANCHA	Tomar las medidas de la cancha recorriendola caminando o trotando.
						CANASTA	Reconocer las dimensiones de la canasta y por medio de aros representarlas.
						EL BALON	Reconicer el elemento y sus caracteristicas principales por medio dela experimentacion y la comparacion.
				3		JUGADORES	Reconocer aspectos basicos para eldesarrollo del juego como el numero dejugadores quecomponen el equipo.
					SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	Evitar dejar en mal estado las instalaciones al terminar el entrenamiento.
						IDENTIDAD	Identificar los símbolos representativos del municipio y del deporte.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Facilitar el trabajo en equipo, fomentando el espíritu de unidad grupal, proporcionando satisfacciones en relación con los pares.
						RESPETO	Afianzar en los niños el valor delrespeto como un medio de interactuar dignamente con los demás, reconociendo su valores y cualidades.
						RESPONSABILIDAD	Fomentar la responsabilidad en los niños, delegando pequeñas funciones dentro de las actividades propuestas durante los entrenamientos deportivos
						TOLERANCIA	fortalecer en los niños la cualidad necesaria al ser humano, que vive en sociedad y que debe para ello saber establecer buenas relacionescon sus semejantes.
						ASEO CORPORAL	Identificar la importancia del aseo personal, los cambios de sucuerpo ylo quegeneran.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	fomentar hábitos debuena alimentación distinguiendo la importancia de ello.
						ALIMENTACIÓN	reconocer cuales son los alimentos y bebidas que son vitales para un estilo devida saludable
						PRESENTACION PERSONAL	Fomementar el cuidado y aseo personal en cada una delas sesiones para tener un ambiente agradeble de trabajo.
						DESCANSO Y SUEÑO	Identificar que es importante el descanso para el desarrollo fisico y psicologico.
						EJERCICIO FISICO	conoce el por que es importante ejercitarce desde niño y los cuidadosque debo tener
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Valorar el desempeño quetengan loscompañeros ycada uno de los participantes de la escuela de baloncesto en la ejecucion de las diferentes actividades.
						ESFUERZO YSUPERACIÓN	Motivara los estudiantes a desarrollarcon la mejor actitud cada uno de los retos y de las actividades que se tengan propuestas en el cronograma general.
						DEDICACION	Valorar el esfuerzo que hace cada estudiante por superar sus dificulatades que se le presentan en la practica deportiva teniendo autodiciplina y autodominio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	COLABORACION	Reconocer y aplicar una serie de pautas generales que favorezcan la atención, la concentración y la memoria. · Conocer, experimentar y manejar técnicas para favorecer yestimular estas habilidades mentales.
						ENTUSIASMO	Enseñar el trabajo en equipo yjuego limpio en todas las sesiones.
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Reconocer y aplicar una serie de pautas generales que favorezcan la atención, la concentración y la memoria. · Conocer, experimentar ymanejar técnicas para favorecer yestimular estas habilidades mentales.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo yjuego limpio en todas las sesiones.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVA	1	JUEGOS DE INTEGRACION	GLOBOS DE AGUA	Favorecer la participación, la comunicación e integración entre jóvenes logrando que cooperen entre sí, se comuniquen y conozcan más entreellos.
						ELLADRON DECOLAS	
						TU LALLEVAS	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TEMAS	Preservar el patrimonio cultural, autóctono y relevante de una sociedad, procurando que los niños desde su edad temprana hasta la juventud tengan conocimiento de los valores culturales de su región, y sirva demedio lúdico o recreativo.
						CARRERADEENCOSTALADOS	
						ESCONDIDAS	
						PARQUES	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	RUMBAAEROBICA	Desarrollar por medio del arte la posibilidad de expresión, conocimiento y transformación personal, además de fomentar el vínculo social.
						ADIVINAQUEDIBUJO ES	
						MIMICADEPELICULAS	
						OLDEADOCREATIVOCONPLASTILIN	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CARRERADECANGREJOS	Crear un circuito de habilidades dondejóvenes de la escuela de formación se diviertan y disfruten de un día lleno de actividades extraordinaria.
						JUEGODELATORTUGA	
						MARAÑA	
						JUEGO DE BOLOS	Promuever el aprendizaje colaborativo y cooperativo: las actividades están orientadas para que todos los participantes colaboren por alcanzar objetivos comunes, no existen
						BALON COSTAL	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	RELEVOPASA AGU ADE UN LUGA	

FECHA DE ENTREGA	30/10/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JULIANA MOYA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE

ANEXO 4 HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



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

DEPORTE / MODALIDAD: Baloncesto

MUNICIPIO: Lenguazaque

NOMBRE DEL FORMADOR: Juliana Alejanddra Moya Sánchez

HORARIOS	CONCEPTO	LUNE	ART	MIERCOLES	JUEVES	IERN	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN	INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO			FARACIA	ESPINAL		
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN	INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAO			FARACIA	ESPINAL		
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAO						
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO			
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						

NOMBRE MONITOR Juliana Moya

ANEXO 6: ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

No	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONODE 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	#SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Angie Natalia Gómez Benavides	3142702165		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
2	AngieVanesa González Abril	3147284087		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
3	Ana Sofia Sanchez Gonzalez	3218516111		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
4	Sharik Nicol Abril Farfan	3133125690		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
5	Sharon Magaly Abril Farfan	3133125690		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
6	Nancy Yiced Malagon Castro	3135059709		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
7	Yeimy Johana Corredor	3143501350		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
8	Ana Sofía Sánchez Gonzále	3118601810		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
9	Helen Solany Triana Rodríguez	3208688503		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
10	Yeimy Alejndra Arévalo Abril	3102427881		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
11	Angie Juliana Malagon Castro	3135059748		1							1							1							1						0		2	2	0	100%
12	Derly Yoima Cuevas Montaño	3126920928		1							1							1							0						1		2	1	1	50%
13	Alison Mariana Cáceres Ruiz	3112375007		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
14	Angie Verónica Sánchez Forigua	3227637374		1							1							1							1						1		2	2	0	100%
15	Angie Ximena Barrantes Barrantes	3103184671		1							1							1							1						0		2	2	0	100%
16	Esteban Leonardo Abril Suarez			0							1							1							1						1		2	2	0	100%
17	Juan Diego Alfonso Chavez			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
18	Daniela Benavides Jimenez			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
19	Gineth Astrid Benavides Pascagasa			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
20	Mariana Catherin Bernal Calderon			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
21	Laura Juliana Casallas Abril			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
22	Victor Alexander Castro Abril			1							1							1							1						0		2	2	0	100%
23	Maure Liseth Chavarrio Otalora			1							1							1							1						0		2	2	0	100%
24	Paula Andrea Cuevas Abril			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
25	Paula Solany Cuevas Rodriguez			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
26	Juan David Gonzalez Ballen			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
27	duvan Ferney Gonzalez Montaño			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
28	Adriana Lizeth Mendez Barriga			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
29	Maria Valentina Murcia Ibañez			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
30	Daniel Esteban Osorio Abril			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
31	Karen Jimena Penagos Benavides			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
32	Maria Juliana Slacedo Caicedo			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
33	Nikol Juliana Salcedo Corredor			1							1							0							1						0		2	1	1	50%
34	Luis Santiago Sanchez Gonzalez			1							1							1							0						1		2	1	1	50%
35	Jesus David Sanchez Quinter			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
36	Erik Santiago Yepes Yepes			0							1							1							1						0		2	2	0	100%
37	Emily Vanesa Abril Farfan			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
38	Angie Tatiana Arevalo Rodrioguez			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
39	Deivid Julian Arevalo Roriguez			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
40	Jhonathan Alexander Arevalo Yepes			1							1							1							1						0		2	2	0	100%
41	Wilson Duvan Benavides Chavez			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
42	Sebastian Camilo Calambas Sastoque			1							1							1							1						0		2	2	0	100%
43	Yineth Dayana Chavez Arevalo			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
44	Adrian David Chaves Gomez			1							1							1							1						1		2	2	0	100%
45	Maicol Yesid Cuevas Abril			1							1							1							1						1		2	2	0	100%

46	Angie Melisa Florez Montaño			1							1							1						1						1		2	2	0	100%
47	Julian Dario Gomez Gordillo			1							1							1						1						0		2	2	0	100%
48	Michel Andrea Gomez Martinez			1							1							0						1						0		2	1	1	50%
49	Wendy Gissela Gonzalez Chica			1							1							1						1						1		2	2	0	100%
50	Daniel Stiven Guacheta Gonzalez			1							1							1						1						1		2	2	0	100%
51	Ronals Sebastian Latorre Montaño			1							1							1						1						1		2	2	0	100%
52	Jonny Alejandro Lizarazo Chavez			1							1							1						1						1		2	2	0	100%
53	Maria Valentina Lopez Cuevas			1							1							1						1						1		2	2	0	100%
54	Allison Naalia Martinez Rocha			1							1							1						1						1		2	2	0	100%
55	Luis Alejandro Medina Triana			1							1							1						1						0		2	2	0	100%
56	Nestor Mauricio Murcia Ibañez			1							1							1						1						0		2	2	0	100%
57	Edgar Mauricio Ramirez Sanchez			1							1							1						1						0		2	2	0	100%
58	Yerixon Arley Rodriguez Gil			1							1							1						1						0		2	2	0	100%
59	Julieth Dayana Saenz Abril			1							1							1						1						0		2	2	0	100%
60	Karoll Dayana Yepes Arevalo			1							1							1						1						0		2	2	0	100%

ANEXO 7: ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jimmy Johan Triana Sanchez	3114726449		1							1							1							0		1					1	2	1	1	50%
2	Mateo Pavón	3219839069		1							0							1							1		1					1	2	2	0	100%
3	Emerick Calderon	3223083619		1							1							1							0		0					0	2	1	1	50%
4	Juan Pablo Martinez	3202852954		1							1							1							1		1					1	2	2	0	100%
5	Juan David Carrillo	3213852924		1							1							1							1		1					1	2	2	0	100%
6	Angel Moncada			1							1							1							1		1					1	2	2	0	100%
7	Dilan Arango	3137876083		1							1							1							1		1					1	2	2	0	100%
8	MichelDagua	3143766098		1							1							0							1		1					1	2	1	1	50%
9	Bairon Antonio	3008138973		1							1							1							1		1					1	2	2	0	100%



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

No	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONODE 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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Oscar Yesid Caicedo Garzón	3118990598			1														1							1					1		3	3	0	100%
2	Angel Jampol Ruiz Herrera	3213203263			1														1							1					1		3	3	0	100%
3	Víctor Manuel Osorio Abril	3125534112			1														1							1					1		3	3	0	100%
4	Angela sofia triana Pinzon	3204046660			1														1							1					1		3	3	0	100%
5	Karen Sofía Casallas forero	3204132503			1														1							1					1		3	3	0	100%
6	Johan Stiven Abril Ramirez	3105534862			1														1							1					1		3	3	0	100%
7	Jhosep Mateo Triana Sachica	3203891268			1														1							1					1		3	3	0	100%
8	Kimberly Katherine Rodriguez Gil	3122804684			1														1							1					1		3	3	0	100%
9	Torres Gordillo yeimy Julieth	3112451605			1														1							1					1		3	3	0	100%
10	Yeimy Thalia Moscoso Ruiz	3228304957			1														1							1					1		3	3	0	100%
11	Ximena Chávez Herrera	3112940728			1														1							1					1		3	3	0	100%
12	Yenifer Carolina Casallas rubiano	3222863633			1														1							1					1		3	3	0	100%
13	Yurani esmeralda Herrera casallas	323 2256027			1														1							1					1		3	3	0	100%
14	Sharol Valentina Caceres Sanchez	3103205068			1														1							1					1		3	3	0	100%
15	Samuel David Casallas Soler	3213863122			1														1							1					1		3	3	0	100%
16	Ximena Bull Chavez Herrera	3214061103			1														1							1					1		3	3	0	100%
17	Yeferson Fabian Garcia Navarrete	3143985181			1														1							1					1		3	3	0	100%
18	Monica Valeria Gil Gil	3107923730			1														1							1					1		3	3	0	100%
19	Yeison Alexander Gomez Alibino	3144685491			1														1							1					1		3	3	0	100%
20	Karol Vanesa Gomez Riaño	3209909313			1														1							1					1		3	3	0	100%
21	Yerson Andrey Gordillo Buitrago	3227306442			1														1							1					1		3	3	0	100%
22	Anderson Stiven Lopez Caicedo	3114929777			1														1							1					1		3	3	0	100%
23	Harol Arley Martinez Caceres	3114743712			1														1							1					1		3	3	0	100%
24	Andres Felipe Mendieta Sanchez	3133021963			1														1							1					1		3	3	0	100%
25	Valery Michell Quiroga Villamil	3102143383			1														1							1					1		3	3	0	100%
26	Darcy Muchel Reyes Bonilla	3103322906			1														1							1					1		3	3	0	100%
27	Emilly Valeria Riaño Chaves	3002360635			1														1							1					1		3	3	0	100%
28	Karol Yisell Rodriguez Casallas	3204232382			1														1							1					1		3	3	0	100%
29	Caren Melisa Rojas Rodriguez	3123244803			1														1							1					1		3	3	0	100%
30	Laura Sofia Sanchez Arevalo	3123035283			1														1							1					1		3	3	0	100%
31	Julian Andres Taborda Velasco	3103400253			1														1							1					1		3	3	0	100%
32	Mabel Veronica Triana Gonzalez	3118111702			1														1							1					1		3	3	0	100%
33	Evelin Sarai Triana Moncada	3124507500			1														1							1					1		3	3	0	100%
34	Jhoan Santiago Villamil Diaz	3106839660			1														1							1					1		3	3	0	100%
35	Yerlyn Dayana Caceres Rojas				1														1							1					1		3	3	0	100%
36	Andres Felipe Caceres Sachez				1														1							1					1		3	3	0	100%
37	Kevin David Casallas Ariza				1														1							1					1		3	3	0	100%
38	Karol Gineth Casallas Riaño				1														1							1					1		3	3	0	100%
39	Danna Sofia Corredor Abril				1														1							1					1		3	3	0	100%
40	Yaira Nazira Cortez Pineda				1														1							1					1		3	3	0	100%
41	Jinnette Caroline arzon Antonio				1														1							1					1		3	3	0	100%
42	Anderson Yesid Gomez Martinez				1														1							1					1		3	3	0	100%
43	Juan Felipe Gonzalez Castillo				1														1							1					1		3	3	0	100%
44	Jaider Alonso Gonzalez Orjuela				1														1							1					1		3	3	0	100%
45	Gicel Estefanny Mendoza Villalobos				1														1							1					1		3	3	0	100%

46	Sharith Tatiana Reyes Bonilla				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
47	Stefany Null Riaño Sachica				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
48	Karen Ximena Sanchez Castillo				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
49	Kelly Vanessa Yepes Riaño				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
50	Laura Yuliana Abril Farfan				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
51	Wilmer Stiven Bernal Riaño				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
52	Didier Alexis Caceres Ruiz				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
53	Julian Estiben Casallas Ariza				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
54	Brayan Andrey Casallas Forero				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
55	Kebin Arley Gomez Gomez				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
56	Deyson Alexis Gomez Moscoso				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
57	Stefany Juliana Gonzalez Sanchez				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
58	Yeisson Andrey Gordillo Sanchez				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
59	Danna Valeria Jimenez Gomez				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
60	Wesly Yeray Nova Casallas				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
61	Brayan Sebastian Riaño Martinez				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
62	David Santiago Sanchez Caceres				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
63	Deiby Yarith Sanchez Ramirez				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
64	Yosthin Duvan Triana Pinzon				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
65	Yorlenis Valeria Villareal Parra				1							1							1							1					1		3	3	0	100%
66	Dana Valeria Lopez Casallas				1							1							1							1					1		3	3	0	100%

EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**JULIANA MOYA**	
No DE CONTRATO	**1345**	
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**ESPINAL**	**MES: DICIEMBRE**

INICIACION



INICIACION



INICIACION



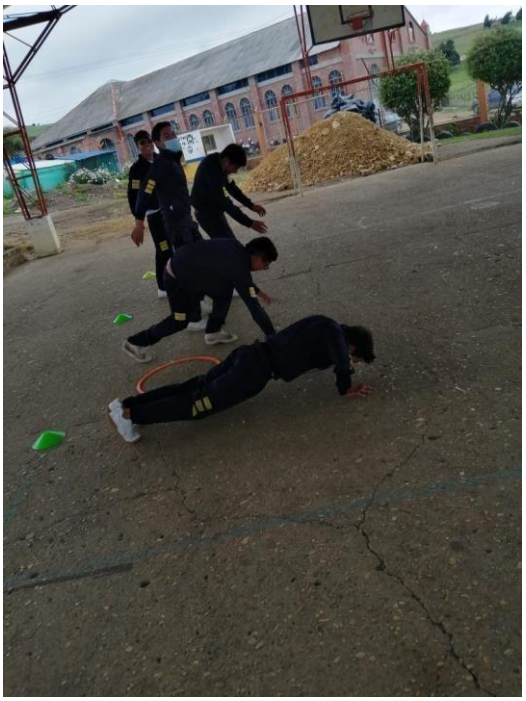
INICIACION



ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN		
FORMADOR	**JULIANA MOYA**	
No DE CONTRATO	**1345**	
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**FARACIA**	**MES: DICIEMBRE**

FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN
	
FUNDAMENTACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**
	

EVIDENCIAS
PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO		
FORMADOR	**JULIANA MOYA**	
No DE CONTRATO	**1345**	
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO EL CAMPIN**	**MES: DICIEMBRE**

PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



ANEXO 11 COBERTURA BALONCESTO LENGUAZAQUE



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculin	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculin	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS	1	9	0	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	10
9 AÑOS	12	10	0	13	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	22
10 AÑOS	11	12	0	11	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	23
11 AÑOS	5	5	1	4	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	10
12 AÑOS	4	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
13 AÑOS	2	5	1	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	7
14 AÑOS	1	5	1	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	6
15 AÑOS	1	5	1	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	6
16 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	39	51													91



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

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: Faracia**	**Municipio: Lenguazaque**	**Hora: 7:30 am 12:30 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 8 a 12 años**
INICIACIÒN	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.
Objetivo Tecnico o Tactico(unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20**	**alcohol y antibacteria**
1. seiniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase	**x**	2min	
2. realizare el llamado a lista	llamadoa lista	**x**	3min	
3. seiniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a	Movilidad Articular	**x**	5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niñosiniciacogiendoy a	Calentamiento	**x**	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Ml**	**balones, pelotas y globos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3. colocamos amitaddel tramo una serie de balones, pelotas, globoslas cuale	Resistencia	Aerobica		20min	
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.Las parejas de niños deberán formar dos filas. Una de ellas se coloca un		Desplazamiento		20min	
7,		Reacción			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nosencontramos enla face c		Dinamica		5min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**parlante**
1.tingo tingo tango	Acoplamiento	**x**	15min	
2.ronda de alpin, al pon a lahija del con de simon, a la lata alatero a la hija de	Ritmo	x	15min	
3,	Equilibrio			
4.PASAR LA PELOTA. Pararecordar direcciones y situaciones. un niñoestara al	Orientación	x	15min	
5,	Diferenciación			
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 Ml**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	ela parteinferior hasta terminar en la par	
2.Retroalimentaciòndela clasevalores		3min	dela importancia del respeto así los com	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: coliseo el campin**	**Municipio:Lenguazaque**	**Hora: 3:00 pm 5:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 17 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del

Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20**	**alcohol y antibacteria**
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase	**x**	2min	
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista	**x**	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la	Movilidad Articular	**x**	5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al niñ	Calentamiento	**x**	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**pelotas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3.A la señal concretada, el primer integrante de cada equipo pasa la pelota al capit	Resistencia	Aerobica	**X**	20min	
4		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.blancos y negros: cuando la profe diga blanco los blancos salen a correr y los ne		Desplazamient	**X**	20min	
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face centr		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**parlante**
1.Los niños/as se sitúan en corro mientras que el "Director de orquesta" (niño/a	Acoplamiento	**x**	15min	
2.Los niños va a experimentar con los sonidos de la boca, ya que no suena igual un	Ritmo	x	15min	
3,	Equilibrio			
4,	Orientación			
5. los niños que representen la situación de una manera que muestre empatía por	Diferenciación	x	15min	
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	la de la importancia del respeto asi los comp	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 2/12/2022	**Lugar: Espinal**	**Municipio:Lenguazaque**	**Hora: 7:00 am 10:30 a**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 8 a 12 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del

Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20**	**alcohol y antibacteria**
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase	**x**	2min	
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista	**x**	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la	Movilidad Articular	**x**	5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al n	Calentamiento	**x**	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**balones,pelotas,globos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3.A la señal concretada los capitanes avanzan corriendo alrededor de sus compa	Resistencia	Aerobica	**x**	20min	
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.relevos: estara divididos en dos gripos. Iniciaran con trasportra un objeto de u		Desplazamient	**x**	20min	
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face cen		Dinamica	x	5min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**papel y lapiz**
1.Los niños/as por turnos van a ir haciendo gestos, efectúan acciones, etc. y los	Acoplamiento	**x**	15min	
2.se realizaran diferetes sonidos pegando palmadas con las manos, palmeando l	Ritmo	x	15min	
3,	Equilibrio			
4,	Orientación			
5.los niños escribiran sus preferencias de cosas tales como su sabor de helado fa	Diferenciación	x	15min	
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	e la parte inferior hasta terminar en la par	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	de la importancia del respeto asi los com	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: Faracia**	**Municipio: Lenguazaque**	**Hora: 7:30 am 12:30 p**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 8 a12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.
Objetivo Tecnico o Tactico(unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria
1. seiniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase	X	2min	
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista	X	3min	
3. seiniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a	Movilidad Articular	X	5min	
4.se relizaralaactividad de la lleva. Donde uno de los niñosiniciacogiendo y al	Calentamiento	X	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1,	Fuerza	Maxima			
2.los niños estaranfrente afrente con sucompañeracogiendole los hombros y		Explosiva	x	20min	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.trasportaranel balon arras del pisolomas rapido posible.		Desplazamient	x	20min	
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nosencontramos enla face c		Dinamica	x	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	vendas, tiras de papel y lapiz
1.Todos encírculo, el profesorvenda los ojos a un alumno y le da vueltas	Acoplamiento	x	15min	
2.loschicos tendran un superbolacada unoy tendran que driblar al sonido de	Ritmo	x	15min	
3,	Equilibrio			
4,	Orientación			
5.cadaequipose le permitiráescoger a alguien paraque seleccione los nombre	Diferenciación	x	15min	
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	Patrones Basicos deMovimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7min	a dela parteinferior hasta terminar en la partes	
2.Retroalimentaciòndela clasevalores		3min	bla dela importancia del respeto así los compa	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: coliseo el campin**	**Municipio:Lenguazaque**	**Hora: 3:00 pm 5:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del

Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**alcohol y antibacteria**
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase	**x**	2min	
2.realizare el llamado a lista	llamado a lista	**x**	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a	Movilidad Articular	**x**	5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al	Calentamiento	**x**	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3. los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el qu	Resistencia	Aerobica	**x**	20min	
4,		Anaerobica			
5.el niño saldra en velocidad maxima al sonido del silvato. Trendra que tocar lo	Velocidad	Maxima	**x**	20min	
6,		Desplazamiento			
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face ce		Dinamica	x	5min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**balones, conos, aros y platillos**
1.Guiando la actividad, la docente interroga: "¿qué forma tiene la cara? ¿cómo	Acoplamiento	**x**	15min	
2. Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el mot	Ritmo	x	15min	
3,	Equilibrio			
4.la profesora comienza el juego "veo, veo" los niños contestan "que ves" y la p	Orientación	x	15min	
5,	Diferenciación			
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	bla de la importancia del respeto asi los compa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



DEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: Espinal**	**Municipio:Lenguazaque**	**Hora: 7:00 am 10:30 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 8 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del

Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20**	**alcohol y antibacteria**
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso	Introduccion a la clase		2min	
2. realizare elllamado alista	llamado a lista		3min	
3. se iniciaracon movilidad articular desde laparte inferio	Movilidad Articular		5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cog	Calentamiento		10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**balon, silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.sentadilla con salto, burpees,etc.	Fuerza	Maxima	**x**	15min	
2,		Explosiva			
3.Comenzamos formando un grupo dispuesto en círculo y selecionan	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.el niño estara driblando el balon y al sonido del silvato saldra en ve		Desplazamient	**x**	20min	
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9,		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**hojas y colores**
1.Colocados todos en círculo, el profesor/a comienza el juego "veo,	Acoplamiento	**x**	15min	
2.Escuchar los sonidos del entorno, tanto naturales como artificiales	Ritmo	x	15min	
3,	Equilibrio			
4,	Orientación			
5.La docente relee lo acordado e invita a los niños a que elijan una d	Diferenciación	x	15min	
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	la de la importancia del respeto asi los comp	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya

,



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

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: Faracia**	**Municipio: Lenguazaque**	**Hora: 7:30 am 12:30 p**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 8 a12 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del
Objetivo Específico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.
Objetivo Tecnico o Tactico(unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**alcohol y antibacteria**
1. seiniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase	**X**	2min	
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista	**X**	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la	Movilidad Articular	**X**	5min	
4.se rellzaralaactividad de la lleva. Donde uno de los niñosiniciacogiendo y al niñ	Calentamiento	**X**	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2.los niños estaranfrente afrente con su compañeracogiendole los hombros y tra		Explosiva	**x**	20min	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.trasportaranel balon arras del pisolomas rapido posible.		Desplazamient	**x**	20min	
7,		Reacción			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizarauna estiramientodinamico, ya que nos encontramosenla face cent		Dinamica	x	5min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**vendas, tiras de papel y lapiz**
1.Todos encirculo, el profesorvenda los ojos a un alumno y le da vueltas	Acoplamiento		**x**	15min	
2.loschicos tendran un superbolacadauno y tendran que driblar al sonido de la	Ritmo		x	15min	
3,	Equilibrio				
4,	Orientación				
5.cadaequipose le permitiráescoger a alguienpara que seleccione los nombres d	Diferenciación		x	15min	
6,	Reacción				
7,	Adaptación				
8,	Patrones Basicos deMovimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	a dela parteinferior hasta terminar en la partes	
2.Retroalimentaciòndela clasevalores		3min	bla dela importancia del respetoasi los compa	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: coliseo el campin**	**Municipio:Lenguazaque**	**Hora: 3:00 pm 5:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 17 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del

Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**alcohol y antibacteria**
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase	**x**	2min	
2.realizare el llamado a lista	llamado a lista	**x**	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la	Movilidad Articular	**x**	5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al ni	Calentamiento	**x**	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3. los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el que	Resistencia	Aerobica	**x**	20min	
4,		Anaerobica			
5.el niño saldra en velocidad maxima al sonido del silvato. Trendra que tocar los p	Velocidad	Maxima	**x**	20min	
6,		Desplazamiento			
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face cent		Dinamica	x	5min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**balones, conos, aros y platillos**
1.Guiando la actividad, la docente interroga: "¿qué forma tiene la cara? ¿cómo	Acoplamiento	**x**	15min	
2. Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el motiv	Ritmo	x	15min	
3,	Equilibrio			
4.la profesora comienza el juego "veo, veo" los niños contestan "que ves" y la pro	Orientación	x	15min	
5,	Diferenciación			
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	bla de la importancia del respeto asi los compa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 12/12/2022	**Lugar:** Espinal	**Municipio:** Lenguazaque	**Hora:** 7:00 am 10:30 am	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas:** 6		**Edades:** 8 a12 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del

Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Objetivo Tecnico o Tactico(unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo	
1. seiniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase		2min	alcohol y antibacteria
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista		3min	
3. seiniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta	Movlidad Articular		5min	
4.se rellzaralaactividad de la lleva. Donde uno de los niñosiniciacogiendo	Calentamiento		10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.sentadilla con salto, burpees,etc.	Fuerza	Maxima	x	15min	balon, silvato
2,		Explosiva			
3.Comenzamos formando un grupo dispuestoencírculo y selecionando a d	Resistencia	Aerobica	x	10min	
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.el niñoestaradriblandoel balony al sonidodel silvatosaldraenvelocida		Desplazamient	x	20min	
7,		Reacción			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9,		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.Colocados todosencírculo,el profesor/acomienzael juego "veo, veo"	Acoplamiento	x	15min	hojasy colores
2.Escucharlos sonidos del entorno, tantonaturales comoartificiales, y des	Ritmo	x	15min	
3,	Equilibrio			
4,	Orientación			
5.Ladocente relee lo acordadoe invitaalos niñosa que elijan una de las r	Diferenciación	x	15min	
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	atronesBasicos deMovimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7min	dela parteinferior hasta terminar en la parte	
2.Retroalimentaciòndela clasevalores		3min	la dela importancia del respeto asi los comp	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Faracia**	**Municipio: Lenguazaque**	**Hora: 7:30 am 12:30 p**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 8 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñasy jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.
Objetivo Tecnico o Tactico(unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20**	**alcohol y antibacteria**
1. seiniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase	x	2min	
2. realizare el llamado a lista	llamadoa lista	x	3min	
3. seiniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta	Movilidad Articular	x	5min	
4.se relizarala actividad de la lleva. Donde uno de los niñosiniciacoglend	Calentamiento	x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Ml**	**balones, pelotas y globos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3. colocamos amitad del tramo una serie de balones, pelotas, globos lasc	Resistencia	Aerobica		20min	
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.Las parejas de niños deberán formar dos filas. Una de ellas se coloca		Desplazamiento		20min	
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nosencontramos enla fa		Dinamica		5min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**parlante**
1.tingo tingo tango	Acoplamiento		x	15min	
2.ronda de alpin, al pon a lahija del con de simon, ala lata alateroa la hij	Ritmo		x	15min	
3,	Equilibrio				
4.PASAR LA PELOTA. Para recordar direccionesy situaciones. un niñoesta	Orientación		x	15min	
5,	Diferenciación				
6,	Reacción				
7,	Adaptación				
8,	Patrones Basicos deMovimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo10 Ml**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	ela parteinferior hasta terminar en la par	
2.Retroalimentaciòndela clasevalores		3min	dela importancia del respeto asi los com	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: coliseo el campin**	**Municipio:Lenguazaque**	**Hora: 3:00 pm 5:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DEL FESTIVAL DE HABILIDADES INDEPORTES

Objetivo Especifico: Implementar actividades por medio de la práctica como eje fundamental para incentivar a los niños.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**alcohol y antibacteria**
1. Charla sobre temática y valores	Introduccion a la clase	**x**	2min	
2. Llamado a lista y recepcion de documentos	llamado a lista	**x**	3min	
3. Movilidad de extremidades	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. Policias y ladrones	Calentamiento	**x**	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	X		
1. Circuito de desplazamiento - saltos	Fuerza	Maxima			
2. Reaccion a estimulos auditivos		Explosiva			
3. Trabajo de flexibilidad por parejas	Resistencia	Aerobica		20min	
3. Lateralidad - desplazamiento		Anaerobica			
5. Fuerza tren superior - tren inferior	Velocidad	Maxima		20min	
6,		Desplazamiento	x		
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	5min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**balones, conos, aros y platillos**
1. Trabajo por parejas	Acoplamiento		15min	
2. Desplazamiento en diferentes sentidos	Ritmo		15min	
3. Reaccion a estimulos visuales	Equilibrio			
4. Lateralidad - desplazamiento	Orientación	x	15min	
5,	Diferenciación			
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	bla de la importancia del respeto asi los compa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 15/12/2022	**Lugar: Espinal**	**Municipio:Lenguazaque**	**Hora: 7:00 am 10:30 a**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 8 a 12 años**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DEL FESTIVAL DE HABILIDADES INDEPORTES

Objetivo Específico: Implementar actividades por medio de la práctica como eje fundamental para incentivar a los niños.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**alcohol y antibacteria**
1. Charla sobre temática y valores	Introduccion a la clase	x	2min	
2. Llamado a lista y recepcion de documentos	llamado a lista	x	3min	
3. Movilidad de extremidades	Movilidad Articular	x	5min	
4. Policias y ladrones	Calentamiento	x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	X		
1. Circuito de desplazamiento - saltos	Fuerza	Maxima			
2. Reaccion a estimulos auditivos		Explosiva			
3. Trabajo de flexibilidad por parejas	Resistencia	Aerobica		20min	
3. Lateralidad - desplazamiento		Anaerobica			
5. Fuerza tren superior - tren inferior	Velocidad	Maxima		20min	
6,		Desplazamiento	x		
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	5min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**balones, conos, aros y platillos**
1. Trabajo por parejas	Acoplamiento		15min	
2. Desplazamiento en diferentes sentidos	Ritmo		15min	
3. Reaccion a estimulos visuales	Equilibrio			
4. Lateralidad - desplazamiento	Orientación	x	15min	
5,	Diferenciación			
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	e la parte inferior hasta terminar en la par	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	de la importancia del respeto asi los com	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/12/2022	**Lugar: Faracia**	**Municipio: Lenguazaque**	**Hora: 7:30 am 12:30 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 8 a 12 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DEL FESTIVAL DE HABILIDADES INDEPORTES

Objetivo Especifico: Implementar actividades por medio de la práctica como eje fundamental para incentivar a los niños.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	alcohol y antibacteria
1. Charla sobre temática y valores	Introduccion a la clase	x	2min	
2. Llamado a lista y recepcion de documentos	llamado a lista	x	3min	
3. Movilidad de extremidades	Movilidad Articular	x	5min	
4. Policias y ladrones	Calentamiento	x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Fisicas X		Tiempo 90 MIN	platillos y silvato
		Manifestado			
1. Circuito de desplazamiento - saltos	Fuerza	Maxima			
2. Reaccion a estimulos auditivos		Explosiva			
3. Trabajo de flexibilidad por parejas	Resistencia	Aerobica		20min	
3. Lateralidad - desplazamiento		Anaerobica			
5. Fuerza tren superior - tren inferior	Velocidad	Maxima		20min	
6,		Desplazamiento	x		
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	balones, conos, aros y platillos
1. Trabajo por parejas	Acoplamiento		15min	
2. Desplazamiento en diferentes sentidos	Ritmo		15min	
3. Reaccion a estimulos visuales	Equilibrio			
4. Lateralidad - desplazamiento	Orientación	x	15min	
5,	Diferenciación			
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	la de la importancia del respeto asi los compa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: coliseo el campin**	**Municipio:Lenguazaque**	**Hora: 3:00 pm 5:00 pm**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 17 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.

Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**alcohol y antibacteria**
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase		2min	
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista		3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a	Movilidad Articular		5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al	Calentamiento		10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**aros,conos,balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2.los niños estara ubicados al frente de las escaleras y saltaran a pie junto trata		Explosiva	**x**	20min	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.Entre todos los niños se forman parejas, las cuales se sentarán espaldas cont		Desplazamiento	**x**	20 min	
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face ce		Dinamica	x	5min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**cinta, tiza**
1.Mundo al reves: el profesor dira diferentes vervos y los niños tendran que	Acoplamiento	**x**	15min	
2. se realizaran distintas coreografías a las canciones o gestos que representen	Ritmo	x	15min	
3,	Equilibrio			
4.la gallinita ciega	Orientación	x	15min	
5,	Diferenciación			
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	la de la importancia del respeto asi los comp	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: Espinal**	**Municipio: Lenguazaque**	**Hora: 7:00 am 10:30 a**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 8 a 12 años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de valores.

Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**alcohol y antibacteria**
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso	Introduccion a la clase	x	2min	
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista	x	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta	Movilidad Articular	x	5min	
4.se reelizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cog	Calentamiento	x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**cordones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2.los niños le daran la espalda a su compañero, el compañero lo coger		Explosiva	x	20min	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.Se formarán 5 equipos de por lo menos 3 alumnos, los cuales se alin		Desplazamiento	x	20min	
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica		5min	
9..Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**baolo, conos y vendas**
las tinieblas este juego consiste en que uno de los niños se vendara	Acoplamiento	x	20min	
2.En un folio dibujamos una escalera , subiremos y bajaremos por est	Ritmo	x	20min	
3,	Equilibrio			
4.cada niño tendra que describir el recorrido de los lugares que mas tr	Orientación	x	15min	
5,	Diferenciación			
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	la de la importancia del respeto asi los comp	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 23/12/2022	**Lugar: Faracia**	**Municipio: Lenguazaque**	**Hora: 7:30 am 12:30 p**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 8 a12 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.
Objetivo Tecnico o Tactico(unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**alcohol y antibacteria**
1. seiniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase	**X**	2min	
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista	**X**	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la	Movilidad Articular	**X**	5min	
4.se relizarala actividad de talleva. Donde uno de los niñosiniciacogiendoy al n	Calentamiento	**X**	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2.losniños estaranfrente a frente con su compañeracogiendole los hombros y t		Explosiva	**x**	20min	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.trasportaranel balon arras del pisolomas rapido posible.		Desplazamient	**x**	20min	
7,		Reacción			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizara una estiramientodinamico, ya que nos encontramos enla face cen		Dinamica	x	5min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**vendas, tiras de papel y lapiz**
1.Todos encírculo, el profesorvenda los ojos a un alumno y le da vueltas	Acoplamiento		**x**	15min	
2.loschicos tendran un super bolacadauno y tendran que driblar al sonido de la	Ritmo		x	15min	
3,	Equilibrio				
4,	Orientación				
5.cadaequipose le permitiráescoger a alguienpara que seleccione los nombres	Diferenciación		x	15min	
6,	Reacción				
7,	Adaptación				
8,	Patrones Basicos deMovimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTEFINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	a dela parteinferior hasta terminar en la partes	
2.Retroalimentaciòndela clasevalores		3min	bla dela importancia del respetoasi los compa	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 23/12/2022	**Lugar: Espinal**	**Municipio:Lenguazaque**	**Hora: 7:00 am 10:30 am**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandra Moya Sánchez			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 8 a 12 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del					
Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20**	**alcohol y antibacteria**
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso	Introduccion a la clase		2min	
2. realizare el llamado a lista	llamado a lista		3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta	Movilidad Articular		5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cog	Calentamiento		10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**balon, silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.sentadilla con salto, burpees,etc.	Fuerza	Maxima	**x**	15min	
2,		Explosiva			
3.Comenzamos formando un grupo dispuesto en círculo y selecionand	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.el niño estara driblando el balon y al sonido del silvato saldra en vel		Desplazamient	**x**	20min	
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9,		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**hojas y colores**
1.Colocados todos en círculo, el profesor/a comienza el juego "veo,	Acoplamiento	**x**	15min	
2.Escuchar los sonidos del entorno, tanto naturales como artificiales,	Ritmo	x	15min	
3,	Equilibrio			
4,	Orientación			
5.La docente relee lo acordado e invita a los niños a que elijan una de	Diferenciación	x	15min	
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	la de la importancia del respeto asi los comp	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya



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

Fecha: 23/12/2022	**Lugar: coliseo el campin**	**Municipio:Lenguazaque**	**Hora: 3:00 pm 5:00 pm**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Juliana Alejandr Moya Sánchez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 17 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar la práctica deportiva y recreativa del Baloncesto mediante la escuela de formación en los niños, niñas y jóvenes del municipio de Lenguazaque, en pro del

Objetivo Especifico: Fomentar el interés de los niños, niñas y jóvenes hacia la práctica del baloncesto para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**alcohol y antibacteria**
1. se iniciará con un cordial saludo, después se hará el proceso de	Introduccion a la clase	**x**	2min	
2.realizare el llamado a lista	llamado a lista	**x**	3min	
3. se iniciara con movilidad articular desde la parte inferio hasta llegar a la	Movilidad Articular	**x**	5min	
4.se relizara la actividad de la lleva. Donde uno de los niños inicia cogiendo y al ni	Calentamiento	**x**	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**platillos y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3. los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el que	Resistencia	Aerobica	**x**	20min	
4,		Anaerobica			
5.el niño saldra en velocidad maxima al sonido del silvato. Trendra que tocar los	Velocidad	Maxima	**x**	20min	
6,		Desplazamiento			
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Se realizara una estiramiento dinamico, ya que nos encontramos en la face cen		Dinamica	x	5min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**balones, conos, aros y platillos**
1.Guiando la actividad, la docente interroga: "¿qué forma tiene la cara? ¿cómo	Acoplamiento	**x**	15min	
2. Imaginar historias a partir de un sonido, contar un cuento o introducir el motiv	Ritmo	x	15min	
3,	Equilibrio			
4.la profesora comienza el juego "veo, veo" los niños contestan "que ves" y la pr	Orientación	x	15min	
5,	Diferenciación			
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8,	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7min	de la parte inferior hasta terminar en la parte	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3min	bla de la importancia del respeto asi los compa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Juliana Moya

ANEXO 15 PLAN MENSUAL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	DICIEMBRE	MUNICIPIO: LENGUAZAQUE			
LUGAR:	FARACIA /COLISEO MUNICIPAL/ESPINAL	HORARIODE PRACTICA:	7:00 AM-11:00 AM /3:00 PM - 5:00 PM		
NIVEL	INICIACION X	FUNDAMENTACION X		PERFECCIONAMIENTO X	

				CLASES	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLOMENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO	X	X	X
				RESPONSABILIDAD	X	X	X
				COMPAÑERISMO	X	X	X
				JUSTICIA			
				COOPERACION	X	X	X
				LEALTAD			X
				TRABAJOENEQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD	X	X	X
				OBEDIENCIA	X	X	X
				AUTODISCIPLINA	X	X	X
				PARTICIPACIÓN	X	X	
				PERSEVERANCIA		X	X
				AUTODOMINIO	X	X	
				RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO		INTRODUCCION	X	X	X
				MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
				CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO	X	X	
				RITMO		X	X
				EQUILIBRIO			X
				ORIENTACION	X	X	
				DIFERENCIACION			X
				REACCIÓN	X	X	X
				ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA		X	X
				VELOCIDAD	X	X	X
				FLEXIBILIDAD	X		
				RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS		PASE	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
				JUEGOS TRADICIONALES	X	X	
				ACTIVIDADES ARTISTICAS			
				CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	
				FESTIVALES RECREATIVOS			X
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	X	X	X
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS YCOMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:



República de Colombia
Departamento de
CundinamarcaAlcaldía
Municipal Lenguazaque

EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LARECREACIÓN DELENGUAZAQUE

HACE CONSTAR

Que **JULIANA ALEJANDRA MOYA SÁNCHEZ**, identificada con la cedula de ciudadanía**No.1.076.670.080** de **Ubaté,** presto sus servicios como **MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONCESTO**, durante el periodo comprendido entre el 1 de diciembre del 2022 al 24 de diciembre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre del 2022.

Cordialmente

WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA
Coordinador de deportes

EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LENGUAZAQUE

CERTIFICA

Que **JULIANA ALEJANDRA MOYA SANCHEZ**, identificada con la cedula de ciudadanía **No. 1.076.670.080** de **Ubaté,** presto sus servicios como **MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN BALONCESTO** durante el año 2022, se encuentra a **PAZ Y SALVO** por todo concepto con la coordinación de deporte.

La presente se expide a los veinte seis (26) días del mes de diciembre del 2022.

Cordialmente

WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA
Coordinador de deportes

Proyecto: WFPB
Reviso: DARH

Anexo 17: Actividad alcaldía de Lenguazaque





ANEXO 18: INAUGURACIÓN JUEGOS DEPORTIVOS



